

MES: Octubre 2020

CENTRO: Colegio Nuestra Señora del Rosario

MENÚ: Pescado y kiwi



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			1 1º Espaguetis carbonara (1,3,6,7) 2º Magra de cerdo estofada Postre: Fruta natural	2 1º Ensalada caprichosa (3,5,6,7,8,12) 2º Arroz al horno (3) Postre: Lácteo (7)
5 1º Arroz con tomate 2º Ensalada variada (12) 3º Longanizas caseras (6,7,12) con salteado de pimientos Postre: Fruta natural	6 1º Pasta primavera (cebolla, zanahoria, tomate y champiñón) (1,3) 2º Lomo con patatas Postre: Fruta natural	7 1º Lentejas con arroz 2º Tortilla francesa (3) y ensalada (12) Postre: Fruta natural	8 1º Sopa de verduras (1,3) 2º Muslo de pollo al ajillo con patata asada Postre: Fruta natural	9 1º Judías blancas estofadas con verduras 2º Tortilla de queso (3,7) con salteado de verduras Postre: Lácteo (7)
12 Festivo	13 1º Ensalada Caprese con tomate y queso fresco (7) 2º Fideuà de carne (1,3) Postre: Fruta natural	14 1º Sopa de cocido (1,3) 2º Ensalada variada (12) 3º Cocido completo (garbanzos, verdura y carne) (3,6,7,12) Postre: Fruta natural	15 1º Arroz a la milanesa (6,7) 2º Ensalada con queso (7) 3º Estofado de pavo (6) con guisantes Postre: Fruta natural	16 1º Crema de puerros (7) 2º Pechuga de pollo con mahonesa (3) Postre: Lácteo (7)
19 1º Ensalada de pollo, aceitunas, tomate, queso (7) y mahonesa (3) 2º Arroz con verduras Postre: Fruta natural	20 1º Sopa casera con estrellitas (1,3) 2º Ensalada variada (12) 3º Magro en salsa con patata Postre: Fruta natural	21 1º Crema de guisantes con zanahoria, puerro y patata (7) 2º Fajitas de pollo con verduras (1) Postre: Fruta natural	22 1º Ensalada campesina (5,6,7,8,11,12,14) 2º Espaguetis integrales a la boloñesa (1,3,7) Postre: Fruta natural	23 1º Lentejas hortelana 2º Huevos rellenos (3) (sin atún) con ensalada (12) Postre: Lácteo (7)
26 1º Lentejas estofadas 2º Tortilla francesa (3) con picadillo de tomate y pepino Postre: Fruta natural	27 1º Crema de verduras de temporada con tostones (1) 2º Pollo con pisto Postre: Fruta natural	28 1º Garbanzos con verduras 2º Albóndigas (1,6,12) jardinera Postre: Fruta natural	29 1º Jamón serrano con tosta integral de tomate (1,6,7,11) 2º Ensalada variada (12) 3º Paella valenciana Postre: Fruta natural	30 1º Macarrones integrales con salsa de verduras y albahaca (1,3,7) 2º Ensalada variada (12) 3º Filete de magro con cubitos de calabacín Postre: Lácteo (7)

Relación de alérgenos según RD 126/2015.
Les informamos de los alérgenos que contienen directa o indirectamente cada plato siguiendo los siguientes números:



EQUILIBRA LAS COMIDAS Y CENAS

Si has comido: es recomendable cenar...

Cereal	↔	Verdura cocinada u hortaliza cruda
Verdura	↔	Cereal o féculas
Carne	↔	Pescado o huevo
Pescado	↔	Carne magra o huevo
Huevo	↔	Pescado o carne
Fruta	↔	Lácteo o fruta



¡Muévete!
Haz ejercicio físico todos los días.

servalia



PLATO SALUDABLE

La comida debe suponer el aporte del 35% de la energía diaria, lo que en edad escolar supone entre 1700 y 2300 Kcal.

Nuestros menús están elaborados para cubrir estas necesidades y su composición sigue las últimas recomendaciones de la Escuela Pública de Salud de Harvard, con un 50% de frutas y verduras, 25% de proteína saludable y 25% de granos (preferiblemente integrales):



Accede a los menús de tu centro en:
www.servalia.org
Usuario:

nsrosario

Contraseña:

0248

C/ Poeta Ricard Sanmartí, 24 B.
46020 Valencia
T 96 361 61 70. F 96 393 70 07
www.servalia.org
servalia@servalia.org

