

MES: Octubre 2020

CENTRO: Colegio Nuestra Señora del Rosario



MENÚ: Sin gluten

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			1 1º Espaguetis sin gluten carbonara (6,7) 2º Magra de cerdo estofada Postre: Fruta natural	2 1º Ensalada caprichosa (3,5,6,7,8,12) 2º Arroz al horno (sin embutido) Postre: Lácteo (7)
5 1º Arroz con tomate 2º Ensalada variada (12) 3º Lomo natural con salteado de pimientos Postre: Fruta natural	6 1º Pasta sin gluten con verduras (cebolla, zanahoria, tomate y champiñón) 2º Guisado de rape con patatas (2,4) Postre: Fruta natural	7 1º Lentejas con arroz 2º Tortilla francesa (3) y ensalada (12) Postre: Fruta natural	8 1º Sopa de verduras (con pasta sin gluten) 2º Muslo de pollo al ajillo con patata asada Postre: Fruta natural	9 1º Judías blancas estofadas con verduras 2º Salmón al horno (4) con salteado de verduras Postre: Lácteo (7)
12 Festivo	13 1º Ensalada Caprese con tomate y queso fresco (7) 2º Pasta sin gluten con pescado (2,4,12,13) Postre: Fruta natural	14 1º Sopa de cocido (con pasta sin gluten) 2º Ensalada variada (12) 3º Cocido completo (garbanzos, verdura y carne) (sin embutido) Postre: Fruta natural	15 1º Arroz a la milanesa(sin embutido) 2º Ensalada con queso (7) 3º Estofado de pavo (6) con guisantes Postre: Fruta natural	16 1º Crema de puerros (7) 2º Merluza plancha (4) con mahonesa (3) Postre: Lácteo (7)
19 1º Ensalada César (3,4,7,10) (con pollo plancha y pan sin gluten) 2º Arroz a la marinera(2,4,12,13) Postre: Fruta natural	20 1º Sopa casera con pasta sin gluten 2º Ensalada variada (12) 3º Bacalao en salsa (4) con patata Postre: Fruta natural	21 1º Crema de guisantes con zanahoria, puerro y patata (7) 2º Salteado de pollo con verduras Postre: Fruta natural	22 1º Ensalada campesina (5,6,7,8,11,12,14) 2º Espaguetis sin gluten a la boloñesa (7) Postre: Fruta natural	23 1º Lentejas hortelana 2º Huevos rellenos (3,4) 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 2º Bacalao (2,4) con pisto Postre: Fruta natural	28 1º Garbanzos con verduras 2º Magro natural a la jardinera Postre: Fruta natural	29 1º Jamón serrano con tosta de pan sin gluten 2º Ensalada variada (12) 3º Paella valenciana Postre: Fruta natural	30 1º Macarrones sin gluten con salsa de verduras y albahaca (7) 2º Ensalada variada (12) 3º Merluza al romero (4) 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

