

MES: Enero 2021

CENTRO: Colegio Nuestra Señora del Rosario



MENÚ: Frutos secos, soja, maíz, piel fruta y verdura

Toda la fruta y verdura sin piel. No maíz en ensaladas ni guarnición

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			7	8
11	12	13	14	15
1° Ensalada César (sin pan tostado, con pollo plancha) (1,3,4,7) 2° Arroz a la marinera (2,4,12,13) Postre: Fruta natural	1° Sopa casera con estrellitas (1,3) 2° Ensalada variada (12) 3° Palometa en salsa (2,4,13) con patata Postre: Fruta natural	1° Crema de zanahoria, puerro y patata (7) 2° Fajitas de pollo con verduras (1) Postre: Fruta natural	1° Espaguetis integrales a la boloñesa (1,3,7) 2° Merluza al horno con verduras Postre: Fruta natural	1° Lentejas hortelana 2° Huevos rellenos (3,4) con ensalada (12) Postre: Lácteo (7)
18	19	20	21	22
1° Arroz milanesa (sin bacon) 2° Tortilla francesa (3) con picadillo de tomate y pepino Postre: Fruta natural	1° Crema de verduras de temporada 2° Bacalao (2,4,13) con pisto Postre: Fruta natural	1° Garbanzos con verduras 2° Lomo natural Con salteado de verduras Postre: Fruta natural	1° Queso con tosta de pan natural y tomate (1) 2° Ensalada variada (12) 3° Paella valenciana Postre: Fruta natural	1° Macarrones integrales con salsa de verduras y albahaca (1,3,7) 2° Ensalada variada (12) 3° Merluza al romero (4) con cubitos de calabacín Postre: Lácteo (7)
25	26	27	28	29
1° Espaguetis carbonara (sin bacon) (1,3,7) 2° Magra de cerdo estofada Postre: Fruta natural	1° Ensalada caprichosa (sin pipas y sin jamón) (3,7,12) 2° Arroz al horno (sin embutido) Postre: Fruta natural	1° Crema de brócoli y queso (7) 2° Ensalada variada (12) 3° Salmón en salsa (4) con patata dado Postre: Fruta natural	1° Lentejas con costillas 2° Tortilla de patatas (3) con ensalada murciana (4) Postre: Fruta natural	1° Sopa de letras con pescado (1,2,3,4,9,12,13) 2° Pechuga de pollo con pisto y ensalada (12) Postre: Lácteo (7)



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):



Relación de alérgenos según RD 126/2015. Les informamos de los alérgenos que contiene 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



¡Recicla!

- Si reciclamos:
- Tenemos menos vertederos
 - Ahorramos energía
 - Gastamos menos agua
 - Contaminamos menos



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

