

MES: Enero 2021

CENTRO: Colegio Nuestra Señora del Rosario



MENÚ: Frutos secos y huevo

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			7	8
11	12	13	14	15
Ensalada César (sin pan tostado, con pollo plancha, sin salsa) (7) 2º Arroz a la marinera (2,4,12,13) Postre: Fruta natural	1º Sopa casera con estrellitas (pasta sin huevo) 2º Ensalada variada (12) 3º Palometa en salsa (2,4,13) con patata Postre: Fruta natural	1º Crema de zanahoria, puerro y patata (7) 2º Fajitas de pollo con verduras (1) Postre: Fruta natural	1º Pasta (sin huevo) a la boloñesa (7) 2º Merluza al horno con verduras Postre: Fruta natural	1º Lentejas hortelana 2º Muslo de pollo con patata asada Postre: Lácteo (7)
18	19	20	21	22
1º Arroz milanese (6) 2º Pollo con picadillo de tomate y pepino Postre: Fruta natural	1º Crema de verduras de temporada con tostones (1) 2º Bacalao (2,4,13) con pisto Postre: Fruta natural	1º Garbanzos con verduras 2º Lomo natural Con salteado de verduras Postre: Fruta natural	1º Rollito de Jamón york y queso (6,7) 2º Ensalada variada (12) 3º Paella valenciana Postre: Fruta natural	1º Pasta (sin huevo) con salsa de verduras y albahaca (7) 2º Ensalada variada (12) 3º Merluza al romero (4) con cubitos de calabacín Postre: Lácteo (7)
25	26	27	28	29
1º Pasta (sin huevo) carbonara (6,7) 2º Magra de cerdo estofada Postre: Fruta natural	1º Ensalada caprichosa (sin pipas) (sin mahonesa) (6,7,12) 2º Arroz al horno (sin embutido) Postre: Fruta natural	1º Crema de brócoli y queso (7) 2º Ensalada variada (12) 3º Salmón en salsa (4) con patata dado Postre: Fruta natural	1º Lentejas con costillas 2º Merluza en salsa (4) y ensalada (12) Postre: Fruta natural	1º Sopa de pasta sin huevo con pescado (2,4,9,12,13) 2º 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:

- 1 Cereales con gluten
- 2 Crustáceos
- 3 Huevos
- 4 Pescado
- 5 Cacahuets
- 6 Soja
- 7 Lácteos
- 8 Frutos de cáscara
- 9 Apio
- 10 Mostaza
- 11 Sésamo
- 12 E-X
- 13 Moluscos
- 14 Altramuzes



**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](http://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](http://www.servalia.org)  
[servalia@servalia.org](mailto:servalia@servalia.org)

**PAPEL REICLADO 100%**