

MES: Enero 2021

MENÚ: Frutos secos y proteína de leche de vaca

CENTRO: Colegio Nuestra Señora del Rosario

No leche en purés, ni queso en pastas o ensaladas



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			7	8
11	12	13	14	15
1º Ensalada César (sin pan tostado, con pollo plancha, sin queso, con mahonesa) (1,3,4) 2º Arroz a la marinera (2,4,12,13) Postre: Fruta natural	1º Sopa casera con estrellitas (1,3) 2º Ensalada variada (12) 3º Palometa en salsa (2,4,13) con patata Postre: Fruta natural	1º Crema de zanahoria, puerro y patata 2º Fajitas de pollo con verduras (1) Postre: Fruta natural	1º Espaguetis integrales a la boloñesa (1,3) (sin queso) 2º Merluza al horno con verduras Postre: Fruta natural	1º Lentejas hortelana 2º Huevos rellenos (3,4) con ensalada (12) Postre: Fruta natural
18	19	20	21	22
1º Arroz milanese (6) 2º Tortilla francesa (3) 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 Jamón york y tomate (6) 2º Ensalada variada (12) 3º Paella valenciana Postre: Fruta natural	1º Macarrones integrales con salsa de verduras y albahaca (1,3) (sin queso) 2º Ensalada variada (12) 3º Merluza al romero (4) con cubitos de calabacín Postre: Fruta natural
25	26	27	28	29
1º Espaguetis con salsa de verduras (1,3) (sin queso, sin bacon) 2º Magra de cerdo estofada Postre: Fruta natural	1º Ensalada caprichosa (sin pipas) (sin queso) (3,6,12) 2º Arroz al horno (3) Postre: Fruta natural	1º Crema de brócoli 2º Ensalada variada (12) 3º Salmón en salsa (4) con patata dado Postre: Fruta natural	1º Lentejas con costillas 2º Tortilla de patatas (3) con ensalada murciana (4) Postre: Fruta natural	1º Sopa de letras con pescado (1,2,3,4,9,12,13) 2º Pechuga de pollo con pisto y ensalada (12) Postre: Fruta natural

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



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:

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

