

MES: Enero 2021

MENÚ: Especial

CENTRO: Colegio Nuestra Señora del Rosario

Huevo, apio, garbanzos y judías blancas, lentejas, guisantes, judías verdes y cúrcuma, perejil



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			7	8
11	12	13	14	15
1º Ensalada de pollo plancha, lechuga, queso, tomate y aceitunas (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 Espaguetis integrales a la boloñesa (pasta sin huevo) (7) 2º Merluza al horno con verduras Postre: Fruta natural	1º Arroz con verduras 2º Muslo de pollo con patata asada Postre: Lácteo (7)
18	19	20	21	22
1º Sopa de pescado (sin apio) (pasta sin huevo) (2,4,12,13) 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 Sopa de verduras (pasta sin huevo) 2º Pollo plancha con 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 mahonesa) (5,6,7,8,12) 2º Arroz al horno (sin embutido) Postre: Fruta natural	1º Crema de brócoli y queso (7,8) 2º Ensalada variada (12) 3º Salmón en salsa (4) con patata dado Postre: Fruta natural	1º Arroz con tomate 2º Merluza en salsa (4) y ensalada (12) Postre: Fruta natural	1º Sopa de pescado (sin apio) (pasta sin huevo) (2,4,12,13) 2º Pechuga de pollo con pisto y ensalada (12) Postre: Lácteo (7)

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



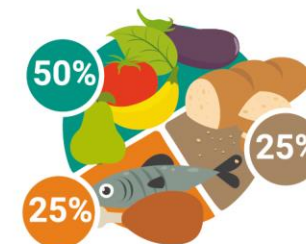
servalia



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

