

MES: Enero 2021

CENTRO: Colegio Nuestra Señora del Rosario



MENÚ: Pescado y Kiwi

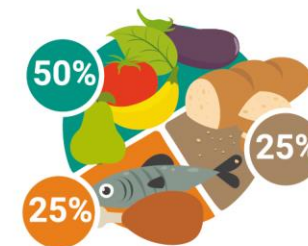
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			7	8
11	12	13	14	15
1º Ensalada de pollo plancha, lechuga, queso, tomate y aceitunas (7) 2º Arroz con verduras Postre: Fruta natural	1º Sopa casera con estrellitas (1,3) 2º Ensalada variada (12) 3º Magro en salsa con patata Postre: Fruta natural	1º Crema de zanahoria, puerro y patata (7) 2º Fajitas de pollo con verduras (1) Postre: Fruta natural	1º Espaguetis integrales a la boloñesa (1,3,7) 2º Merluza al horno con verduras Postre: Fruta natural	1º Lentejas hortelana 2º Huevos rellenos (sin atún) (3) con ensalada (12) Postre: Lácteo (7)
18	19	20	21	22
1º Arroz milanesa (6) 2º Tortilla francesa (3) con picadillo de tomate y pepino Postre: Fruta natural	1º Crema de verduras de temporada con tostones (1) 2º Magro con pisto Postre: Fruta natural	1º Garbanzos con verduras 2º Albóndigas (1,6,12) jardinera Postre: Fruta natural	1º Rollito de Jamón york y queso (6,7) 2º Ensalada variada (12) 3º Paella valenciana Postre: Fruta natural	1º Macarrones integrales con salsa de verduras y albahaca (1,3,7) 2º Ensalada variada (12) 3º Pollo con cubitos de calabacín Postre: Lácteo (7)
25	26	27	28	29
1º Espaguetis carbonara (1,3,6,7) 2º Magra de cerdo estofada Postre: Fruta natural	1º Ensalada caprichosa (3,5,6,7,8,12) 2º Arroz al horno (3) Postre: Fruta natural	1º Crema de brócoli y queso (7,8) 2º Ensalada variada (12) 3º Lomo con patata dado Postre: Fruta natural	1º Lentejas con costillas 2º Tortilla de patatas (3) con ensalada variada (12) Postre: Fruta natural	1º Sopa de verduras (1,3) 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:



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



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

PAPEL REICLADO 100%