

MES: Enero 2021

CENTRO: Colegio Nuestra Señora del Rosario



MENÚ: General

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			7	8
11	12	13	14	15
1° Ensalada César (1,2,3,4,6,7,10,11,12,13) 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 (6,7) 2° Tortilla francesa (3) con picadillo de tomate y pepino Postre: Fruta natural	1° Crema de verduras de temporada con tostones (1) 2° Bacalao (2,4,13) con pisto Postre: Fruta natural	1° Garbanzos con verduras 2° Albóndigas (1,6,12) jardinera Postre: Fruta natural	1° Rollito de Jamón york y queso (6,7) 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 (1,3,6,7) 2° Magra de cerdo estofada Postre: Fruta natural	1° Ensalada caprichosa (3,5,6,7,8,12) 2° Arroz al horno (3) Postre: Fruta natural	1° Crema de brócoli y queso (7,8) 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](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)

