

MES: Abril 2021

CENTRO: Colegio Nuestra Señora del Rosario



MENÚ: Frutos secos y huevo

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
5 1º Guisado de patatas con sepia (2,4,13) 2º Ensalada variada (12) 3º Lomo (6) al horno en salsa Postre: Fruta natural	6 1º Rollito de Jamón york y queso (6,7) 2º Ensalada variada (12) 3º Paella valenciana Postre: Fruta natural	7 1º Garbanzos con verduras 2º Filete de magro con salteado de verduras Postre: Fruta natural	8 1º Macarrones sin huevo con salsa de verduras y albahaca (7) 2º Ensalada variada (12) 3º Merluza al romero (4) con cubitos de calabacín Postre: Fruta natural	9 1º Crema de verduras de temporada con tostones (1) 2º Jamoncitos de pollo a la cazadora Postre: Lácteo (7)
12 1º Espaguetis sin huevo carbonara (6,7) 2º Ensalada variada 2º Magra de cerdo estofada Postre: Fruta natural	13 1º Ensalada caprichosa (sin pipas) (6,7,12) (sin mahonesa) 2º Arroz al horno (sin embutido) Postre: Fruta natural	14 1º Crema de brócoli (sin queso) 2º Ensalada variada (12) 3º Salmón en salsa (4) con patata dado Postre: Fruta natural	15 1º Lentejas con costillas (1) 2º Merluza (4) con ensalada murciana (4) Postre: Fruta natural	16 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)
19 1º Arroz con tomate 2º Ensalada variada (12) 3º Lomo natural con salteado de pimientos Postre: Fruta natural	20 1º Pasta sin huevo primavera (cebolla, zanahoria, tomate y champiñón) 2º Guisado de rape con patatas (2,4) Postre: Fruta natural	21 1º Lentejas con arroz (1) 2º Lomo natural y ensalada (12) Postre: Fruta natural	22 1º Sopa de verduras (pasta sin huevo) 2º Muslo de pollo al ajillo con patata asada Postre: Fruta natural	23 1º Judías blancas estofadas con verduras 2º Palometa al horno (4) con salteado de verduras Postre: Lácteo (7)
26 1º Crema de puerros (7) y crujiente de bacon (6) 2º Estofado de pavo (6) con guisantes Postre: Fruta natural	27 <u>MENÚ CELEBRACIÓN</u> 1º Macarrones sin huevo con salsa de tomate y col lombarda (7) 2º Solomillo de pollo plancha con patatas fritas naturales y ensalada morada Postre especial sin FS ni huevo	28 1º Ensalada César (sin pan tostado, con pollo plancha, sin salsa césar) (4,7) 2º Arroz a la milanesa (sin embutido) Postre: Fruta natural	29 1º Sopa de pasta sin huevo y verdura 2º Ensalada con queso (7) 3º Merluza andaluza (1,4) con tomate Postre: Fruta natural	30 Festivo

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

¡Come fruta!
Las frutas y verduras son esenciales para crecer. 5 al día es el número mínimo que has de consumir.



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:

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

