

MES: Abril 2021

CENTRO: Colegio Nuestra Señora del Rosario



MENÚ: Frutos secos y sésamo

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 Tortilla de francesa (3) salteado de verduras Postre: Fruta natural	8 1º Macarrones integrales con salsa de verduras y albahaca (1,3,7) 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 carbonara (1,3,6,7) 2º Ensalada variada 2º Magra de cerdo estofada Postre: Fruta natural	13 1º Ensalada caprichosa (sin pipas) (3,6,7,12) 2º Arroz al horno (3) 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 Tortilla de patatas (3) con ensalada murciana (4) Postre: Fruta natural	16 1º Sopa de letras con pescado (1,2,3,4,9,12,13) 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 primavera (cebolla, zanahoria, tomate y champiñón) (1,3) 2º Guisado de rape con patatas (2,4) Postre: Fruta natural	21 1º Lentejas con arroz (1) 2º Tortilla francesa (3) y ensalada (12) Postre: Fruta natural	22 1º Sopa de verduras (1,3) 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 MENÚ CELEBRACIÓN 1º Macarrones con salsa de tomate y col lombarda (1,3,7) 2º Solomillo de pollo plancha con patatas fritas naturales y ensalada morada Postre especial sin FS ni sésamo	28 1º Ensalada César (sin pan tostado, con pollo plancha, con mahonesa) (1,3,4,7) 2º Arroz a la milanesa (sin embutido) Postre: Fruta natural	29 1º Sopa de letras y verdura (1,3) 2º Ensalada con queso (7) 3º Merluza andaluza (1,4) con mahonesa (3) Postre: Fruta natural	30 Festivo



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:

- 1 Cereales con gluten
- 2 Crustáceos
- 3 Huevos
- 4 Pescado
- 5 Cacahuets
- 6 Soja
- 7 Lácteos
- 8 Frutos de cáscara
- 9 Apio
- 10 Mostaza
- 11 Sésamo
- 12 E-X
- 13 Moluscos
- 14 Altramuces

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.



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 RECLADO 100%