

MES: Junio 2021

CENTRO: Colegio Nuestra Señora del Rosario



MENÚ: Frutos secos y PLV

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	1 1º Sopa casera con estrellitas (1,3) 2º Ensalada variada (12) 3º Bacalao en salsa (4) con patata Postre: Fruta natural	2 1º Crema de guisantes con zanahoria, puerro y patata (sin leche) 2º Fajitas de pollo con verduras (1) Postre: Fruta natural	3 FESTIVO	4 1º Ensalada con tomate, maíz jamón y aceitunas (6) 2º Espaguetis integrales con atún y tomate (1,3,4)(sin queso) Postre: Fruta natural
7 1º Lentejas estofadas (1) 2º Tortilla francesa (3) con picadillo de tomate y pepino Postre: Fruta natural	8 1º Crema de verduras de temporada con tostones (1) 2º Boquerón en tempura (1,2,4) con pisto Postre: Fruta natural	9 1º Garbanzos con verduras 2º Pechuga de pollo a la plancha Postre: Fruta natural	10 1º Jamón york (6) con tosta de pan natural de tomate (1) 2º Ensalada variada (12) 3º Paella valenciana Postre: Fruta natural	11 1º Macarrones integrales con salsa de verduras y albahaca (1,3)(sin queso) 2º Ensalada variada (12) 3º Merluza al limón con salteado de verduras en juliana (4) Postre: Fruta natural
14 1º Espaguetis con verduras (1,3)(sin queso) 2º Lomo de cerdo en salsa Postre: Fruta natural	15 1º Ensalada caprichosa (3,6,12)(sin pipas, ni frutos secos y sin queso) 2º Arroz al horno (3) Postre: Fruta natural	16 1º Crema de zanahoria con crujiente de bacon (6) 2º Ensalada variada (12) 3º Salmón en salsa (4) con patata dado Postre: Fruta natural	17 1º Lentejas con costillas (1) 2º Tortilla de patatas (3) con ensalada murciana (4) Postre: Fruta natural	18 Menú especial fin de curso 1º Sopa de letras con verduras (1,3) 2º Pechuga de pollo empanado casero (1,3) con pisto y ensalada (12) Postre: Helado especial

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):



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 Altramuzes

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



¡Cuida el planeta!
Cuidar el planeta es responsabilidad de todos, tú debes ser el cambio.

Accede a los menús de tu centro en: www.servalia.org

Usuario:

nsrosario

Contraseña:

0248

C/ Poeta Ricard Sanmarti, 24 B.
46020 Valencia
T 96 361 61 70 . F 96 393 70 07

www.servalia.org
servalia@servalia.org

