

MES: Junio 2021

CENTRO: Colegio Nuestra Señora del Rosario



MENÚ: Frutos secos, soja, maíz, piel de fruta y verdura

Toda la fruta y verdura sin piel. No maíz en ensaladas ni guarnición

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

# 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 Cacahuetes
- 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](http://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](http://www.servalia.org)  
[servalia@servalia.org](mailto:servalia@servalia.org)