

MES: Junio 2021

CENTRO: Colegio Nuestra Señora del Rosario



MENÚ: Huevo, apio, legumbres, guisantes, judías verdes, cúrcuma, perejil

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	1	2	3	4
	1º Sopa casera con pasta sin huevo 2º Ensalada variada (12) 3º Bacalao en salsa (4) con patata Postre: Fruta natural	1º Crema de puerros y patata (7) 2º Fajitas de pollo con verduras (1) Postre: Fruta natural	FESTIVO	1º Ensalada campesina (5,7,8,11,12,14) (sin jamón) 2º Pasta sin huevo boloñesa (7) Postre: Lácteo (7)
7	8	9	10	11
1º Guisado de pescado (2,4,13) 2º Filete de magro con salteado de verduras Postre: Fruta natural	1º Crema de verduras de temporada con tostones (1) 2º Bacalao plancha (4) con pisto Postre: Fruta natural	1º Salteado de verduras 2º Hamburguesa a la plancha (12) Postre: Fruta natural	1º Jamón york (6) con tоста de pan natural con tomate (1) 2º Ensalada variada (12) 3º Paella valenciana Postre: Fruta natural	1º Pasta sin huevo con salsa de verduras y albahaca (7) 2º Ensalada variada (12) 3º Merluza al limón con salteado de verduras en juliana (4) Postre: Lácteo (7)
14	15	16	17	18
1º Pasta sin huevo con salsa carbonara (7) (sin bacon) 2º Lomo de cerdo en salsa Postre: Fruta natural	1º Ensalada caprichosa (5,6,7,8,12) (sin mahonesa, sin jamón) 2º Arroz al horno (sin embutido) Postre: Fruta natural	1º Crema de zanahoria 2º Ensalada variada (12) 3º Salmón en salsa (4) con patata dado Postre: Fruta natural	1º Guisado con costillas 2º Lomo al natural con ensalada murciana (4) Postre: Fruta natural	Menú especial fin de curso 1º Sopa con verduras (pasta sin huevo) 2º Pechuga de pollo a la plancha con pisto y ensalada (12) 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 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



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