

MES: Septiembre 2021

CENTRO: Colegio Nuestra Señora del Rosario



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

Toda la fruta y verdura sin piel. No maíz ni frutos secos en ensaladas ni guarniciones

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				10
				1° Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria, queso (7), aceitunas y mayonesa (3) 2° Arroz al horno (sin embutido) Postre: Lácteo (7)
13	14	15	16	17
1° Lentejas con arroz (1) 2° Tortilla con queso (3,7) y ensalada variada (12) Postre: Fruta natural pelada	1° Pasta primavera (cebolla, zanahoria, tomate y champiñón) (1,3) 2° Rape al horno (2,4) Postre: Fruta natural pelada	1° Arroz con tomate 2° Ensalada variada (12) 3° Filete de magro natural Postre: Helado sin FS (7)	1° Crema de brócoli con queso (7) 2° Muslo de pollo al ajillo con patata asada Postre: Fruta natural pelada	1° Judías blancas estofadas con verduras 2° Merluza plancha con salteado de verduras (4) Postre: Lácteo (7)
20	21	22	23	24
1° Ensalada de lechuga, pollo plancha, aceitunas negras, queso (7), pan tostado natural (1) y mahonesa (3) 2° Fideuà de pescado (1,2,3,4,12,13) Postre: Fruta natural pelada	1° Arroz con salsa boloñesa 2° Ensalada con queso (7) 3° Merluza plancha (4) con mahonesa (3) Postre: Fruta natural pelada	1° Sopa de cocido (1,3) 2° Ensalada variada (12) 3° Pollo al horno Postre: Fruta natural pelada	1° Empedrado de habichuelas 2° Tortilla de patata (3) con ensalada (12) Postre: Fruta natural pelada	1° Hervido de verduras 2° Magro natural con guisantes salteados con cebolla Postre: Lácteo (7)
27	28	29	30	
1° Lentejas estofadas (1) 2° Tortilla francesa (3) con picadillo de tomate y pepino Postre: Fruta natural pelada	1° Crema de calabaza 2° Bacalao (2,4) con pisto Postre: Fruta natural pelada	1° Garbanzos con verduras 2° Pollo a la jardinera Postre: Fruta natural pelada	1° Rollito de jamón serrano y queso (7) 2° Ensalada variada (12) 3° Paella valenciana Postre: Fruta natural pelada	

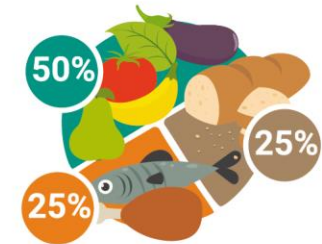
servalia



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

PAPEL RECLADO 100%