

MES: Septiembre 2021

MENÚ: Frutos secos y proteína de leche de vaca

CENTRO: Colegio Nuestra Señora del Rosario

No añadir frutos secos ni queso a las ensaladas, Cremas y purés sin leche/nata.
Pastas sin queso. No incluir huesos de ternera en las elaboraciones



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

Relación de alérgenos según RD 126/2015.
Les informamos de los alérgenos que contiene directa o indirectamente cada plato siguiendo los siguientes números:



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



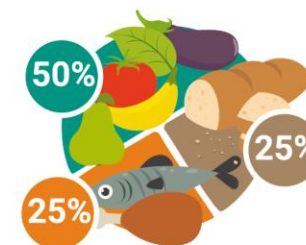
servalia



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):



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

