MES: Septiembre 2021 **CENTRO:** Colegio Nuestra Señora del Rosario

MENÚ: Frutos secos y sésamo

No añadir frutos secos a las ensaladas

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				10 1º Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria, queso (7), aceitunas, jamón (6) y mayonesa (3) 2º Arroz al horno (sin embutido) Postre: Lácteo (7)
13 1º Lentejas con arroz (1) 2º Tortilla con queso (3,7) y ensalada variada (12) Postre: Fruta natural	**14** 1º Pasta primavera (cebolla, zanahoria, tomate y champiñón) (1,3) 2º Rape al horno (2,4) Postre: Fruta natural	**15** 1º Arroz con tomate 2º Ensalada variada (12) 3º Filete de magro natural Postre: Helado sin frutos secos ni sésamo (7)	**16** 1º Crema de brócoli con queso (7) 2º Muslo de pollo al ajillo con patata asada Postre: Fruta natural	**17** 1º Judías blancas estofadas con verduras 2º Merluza plancha con salteado de verduras (4) Postre: Lácteo (7)
20 1º Ensalada de lechuga, pollo plancha, aceitunas negras, queso (7), pan tostado natural (1) y mahonesa (3) 2º Fideuà de pescado (1,2,3,4,12,13) Postre: Fruta natural	**21** 1º Arroz con salsa boloñesa 2º Ensalada con queso (7) 3º Merluza plancha (4) con mahonesa (3) Postre: Fruta natural	**22** 1º Sopa de cocido (1,3) 2º Ensalada variada (12) 3º Pollo al horno Postre: Fruta natural	**23** 1º Empedrado de habichuelas 2º Tortilla de patata (3) con ensalada (12) Postre: Fruta natural	**24** 1º Hervido de verduras 2º Magro natural con guisantes salteados con cebolla Postre: Lácteo (7)
27 1º Lentejas estofadas (1) 2º Tortilla francesa (3) con picadillo de tomate y pepino Postre: Fruta natural	**28** 1º Crema de calabaza 2º Bacalao (2,4) con pisto Postre: Fruta natural	**29** 1º Garbanzos con verduras 2º Pollo a la jardinera Postre: Fruta natural	**30** 1º Rollito de jamón y queso (6,7) 2º Ensalada variada (12) 3º Paella valenciana Postre: Fruta natural	

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 Sulfitos · 13 Moluscos · 14 Altramuces

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 RECICLADO 100%