

MES: Septiembre 2021

CENTRO: Colegio Nuestra Señora del Rosario



MENÚ: Huevo, apio, legumbres, guisantes, judías verdes, curcuma y perejil

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
- No incluir judías ni guisantes en las guarniciones de verduras - No incluir cúrcuma, perejil ni apio en las elaboraciones - Pastas sin huevo				10 1º Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria, queso (7), aceitunas y jamón serrano 2º Arroz al horno (sin embutido ni garbanzos) Postre: Lácteo (7)
13 1º Arroz con costillas 2º Pechuga de pavo natural a la plancha y ensalada variada (12) Postre: Fruta natural	14 1º Pasta sin huevo primavera (cebolla, zanahoria, tomate y champiñón) 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 huevo (7)	16 1º Crema de brócoli con queso (7) 2º Muslo de pollo al ajillo con patata asada Postre: Fruta natural	17 1º Sopa de fideos sin huevo 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) 2º Pasta sin huevo con pescado (2,4,12,13) Postre: Fruta natural	21 1º Arroz con salsa boloñesa 2º Ensalada con queso (7) 3º Merluza plancha (4) con tomate natural Postre: Fruta natural	22 1º Sopa de cocido (fideos sin huevo) 2º Ensalada variada (12) 3º Pollo al horno Postre: Fruta natural	23 1º Arroz con verduras (no judías ni guisantes) 2º Bacalao plancha (4) con ensalada (12) Postre: Fruta natural	24 1º Hervido de verduras (sin judías) 2º Magro natural con champiñones y cebolla Postre: Lácteo (7)
27 1º Guisado de patatas con sepia (2,4,13) 2º Filete de lomo natural 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 Sopa de verduras con pasta sin huevo 2º Pollo a la jardinera Postre: Fruta natural	30 1º Rollito de jamón serrano y queso (7) 2º Ensalada variada (12) 3º Arroz con pollo 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



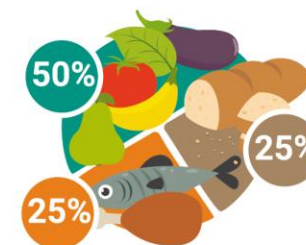
servalia



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

