

MES: Enero 2022

CENTRO: Colegio Nuestra Señora del Rosario



MENÚ: Frutos secos y PLV

No añadir huesos de ternera en ninguna elaboración. Pastas sin queso. Cremas y purés sin lácteos.

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p><b>10</b></p> <p>1º Arroz marinera (2,4,12,13) (sin tinta) 2º Ensalada variada 3º Tortilla francesa con pavo (3) Postre: Fruta natural</p>	<p><b>11</b></p> <p>1º Lentejas con sofrito de pimientos y verduras (1) 2º Ensalada variada 3º Bacalao al horno con patatas (1,4) Postre: Fruta natural</p>	<p><b>12</b></p> <p>1º Crema de coliflor (sin leche) 2º Ensalada variada 3º Lomo plancha con ketchup y salteado de verduras Postre: Fruta natural</p>	<p><b>13</b></p> <p>1º Sopa de cocido (1,3) 2º Ensalada variada (12) 3º Cocido completo (sin embutido) (garbanzos, verduras y carne) Postre: Fruta natural</p>	<p><b>14</b></p> <p>1º Ensalada griega (lechuga, tomate, cebolla, pepino, aceitunas y albahaca) (sin queso) 2º Gazpacho manchego (1) Postre: Fruta natural</p>
<p><b>17</b></p> <p>1º Crema de verdura de temporada (sin leche ni queso) 2º Ensalada variada 3º Tacos de pavo (6) con salteado de maíz y cebolla Postre: Fruta natural</p>	<p><b>18</b></p> <p>1º Espirales con pollo y verduras (1,3) 2º Ensalada variada 3º Merluza al horno con salteado de verduras en juliana (4) Postre: Fruta natural</p>	<p><b>19</b></p> <p>1º Sopa cubierta con fideos (1,3) 2º Ensalada variada 3º Magro con salsa barbacoa Postre: Fruta natural</p>	<p><b>20</b></p> <p>1º Olleta de legumbres 2º Ensalada variada 3º Tortilla de patata con zanahoria baby (3) Postre: Fruta natural</p>	<p><b>21</b></p> <p>1º Ensalada de pollo, manzana, aceitunas y salsa rosa (3) 2º Bacalao con parrillada de verduras (4) Postre: Fruta natural</p>
<p><b>24</b></p> <p>1º Crema de calabaza 2º Ensalada variada 3º Tacos de magro natural con sofrito de cebolla Postre: Fruta natural</p>	<p><b>25</b></p> <p>1º Garbanzos con bacalao (4,12) 2º Ensalada variada 3º Tortilla paisana (3) con jamón serrano Postre: Fruta natural</p>	<p><b>26</b></p> <p>1º Fideos entrefinos a la cazuela con carne y verduras (1,3) 2º Ensalada variada 3º Filete de Palometa con calabacín salteado (4) Postre: Fruta natural</p>	<p><b>27</b></p> <p>1º Crema de verduras de (temporada) (sin picatostes) 2º Ensalada variada 3º Muslo de pollo asado al limón con arroz pilaf Postre: Fruta natural</p>	<p><b>28</b></p> <p>1º Arroz tres delicias (jamón, tortilla, guisantes) (3,6) 2º Ensalada variada (12) 3º Merluza a la vizcaína (2,4,13) Postre: Fruta natural</p>
<p><b>31</b></p> <p>1º Ensalada mixta (3,4,12) 2º Arroz horneado con coliflor, magro y verduras Postre: Fruta natural</p>				

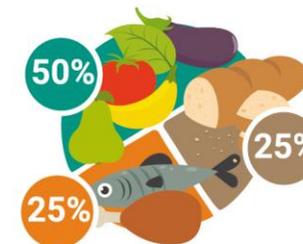
servalia



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 Altramuzos

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

**¡Recicla!**  
Si reciclamos:

- Tenemos menos vertederos
- Ahorramos energía
- Gastamos menos agua
- Contaminamos menos

Accede a los menús de tu centro en: [www.servalia.org](http://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](http://www.servalia.org)  
[servalia@servalia.org](mailto:servalia@servalia.org)