

MES: Enero 2022

CENTRO:

Colegio Nuestra Señora del Rosario



MENÚ: Frutos secos y sésamo

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
10 1º Arroz marinera (2,4,12,13) (sin tinta) 2º Ensalada variada 3º Tortilla gratinada con queso (3,7) Postre: Fruta natural	11 1º Lentejas con sofrito de pimientos y verduras (1) 2º Ensalada variada 3º Bacalao al horno con patatas (1,4) Postre: Fruta natural	12 1º Coliflor gratinada a la carbonara (6,7) 2º Ensalada variada 3º Lomo plancha con ketchup y salteado de verduras Postre: Fruta natural	13 1º Sopa de cocido (1,3) 2º Ensalada variada (12) 3º Cocido completo (sin embutido) (garbanzos, verduras y carne) Postre: Fruta natural	14 1º Ensalada griega (lechuga, tomate, cebolla, pepino, queso, aceitunas y albahaca) (7) 2º Gazpacho manchego (1) Postre: Batido de leche con frutas (7)
17 1º Crema de verdura de temporada (3,7) 2º Ensalada variada 3º Tacos de pavo (6) con salteado de maíz y cebolla Postre: Fruta natural	18 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	19 1º Sopa cubierta con fideos (1,3) 2º Ensalada variada 3º Magro con salsa barbacoa Postre: Fruta natural	20 1º Olleta de legumbres 2º Ensalada variada 3º Tortilla de patata con zanahoria baby (3) Postre: Fruta natural	21 1º Ensalada de pollo, manzana, aceitunas y salsa rosa (3) 2º Bacalao con parrillada de verduras (4) Postre: Lácteo (7)
24 1º Crema de calabaza 2º Ensalada variada 3º Tacos de magro natural con sofrito de cebolla Postre: Fruta natural	25 1º Garbanzos con bacalao (4,12) 2º Ensalada variada 3º Tortilla paisana y quesito (3,7) Postre: Fruta natural	26 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	27 1º Crema de verduras de (temporada) (sin picatostes) 2º Ensalada variada 3º Muslo de pollo asado al limón con arroz pilaf Postre: Fruta natural	28 1º Arroz tres delicias (jamón, tortilla, guisantes) (3,6) 2º Ensalada variada (12) 3º Merluza a la vizcaína (2,4,13) Postre: Lácteo (7)
31 1º Ensalada mixta (3,4,12) 2º Arroz horneado con coliflor, magro y verduras 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:

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

