

MES: Enero 2022

CENTRO: Colegio Nuestra Señora del Rosario



MENÚ: Frutos secos, maíz, soja, piel fruta y verdura

Toda la fruta y verdura sin piel. No maíz ni frutos secos en ensaladas ni guarniciones

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 pelada	11 1º Lentejas con sofrito de pimientos y verduras (1) 2º Ensalada variada 3º Bacalao al horno con patatas (1,4) Postre: Fruta natural pelada	12 1º Coliflor gratinada Con salsa carbonara (7) (sin bacon) 2º Ensalada variada 3º Lomo plancha con ketchup y salteado de verduras Postre: Fruta natural pelada	13 1º Sopa de cocido (1,3) 2º Ensalada variada (12) 3º Cocido completo (sin embutido) (garbanzos, verduras y carne) Postre: Fruta natural pelada	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 pollo con salteado de calabacín y cebolla Postre: Fruta natural pelada	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 pelada	19 1º Sopa cubierta con fideos (1,3) 2º Ensalada variada 3º Magro con salsa barbacoa Postre: Fruta natural pelada	20 1º Olleta de legumbres 2º Ensalada variada 3º Tortilla de patata con zanahoria baby (3) Postre: Fruta natural pelada	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 pelada	25 1º Garbanzos con bacalao (4,12) 2º Ensalada variada 3º Tortilla paisana y quesito (3,7) Postre: Fruta natural pelada	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 pelada	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 pelada	28 1º Arroz con verduras 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 pelada				

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 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

¡Recicla!

- Si reciclamos:
- Tenemos menos vertederos
 - Ahorramos energía
 - Gastamos menos agua
 - Contaminamos menos



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

