

MES: Enero 2022

CENTRO: Colegio Nuestra Señora del Rosario



MENÚ: Huevo y varios

Huevo, apio, garbanzos y judías blancas, lentejas, guisantes, judías verdes y cúrcuma, perejil

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>10</p> <p>1º Arroz marinera (2,4,12,13) (sin tinta) 2º Ensalada variada 3º Pechuga de pollo con queso (7) Postre: Fruta natural</p>	<p>11</p> <p>1º Crema de verduras 2º Ensalada variada 3º Bacalao al horno con patatas (1,4) Postre: Fruta natural</p>	<p>12</p> <p>1º Coliflor gratinada a la carbonara (6,7) 2º Ensalada variada 3º Lomo plancha con ketchup y salteado de verduras Postre: Fruta natural</p>	<p>13</p> <p>1º Sopa de cocido (pasta sin huevo) 2º Ensalada variada (12) 3º Cocido completo (sin embutido) (garbanzos, verduras y carne) Postre: Fruta natural</p>	<p>14</p> <p>1º Ensalada griega (lechuga, tomate, cebolla, pepino, queso, aceitunas y albahaca) (7) 2º Gazpacho manchego (1) Postre: Batido de leche con frutas (7)</p>
<p>17</p> <p>1º Crema de verdura de temporada (sin queso crema) 2º Ensalada variada 3º Tacos de pavo (6) con salteado de maíz y cebolla Postre: Fruta natural</p>	<p>18</p> <p>1º Espirales sin huevo con pollo y verduras 2º Ensalada variada 3º Merluza al horno con salteado de verduras en juliana (4) Postre: Fruta natural</p>	<p>19</p> <p>1º Sopa cubierta con fideos sin huevo 2º Ensalada variada 3º Magro con salsa barbacoa Postre: Fruta natural</p>	<p>20</p> <p>1º Guisado de patatas con pescado (2,4,12,13) 2º Ensalada variada 3º Pollo con zanahoria baby Postre: Fruta natural</p>	<p>21</p> <p>1º Ensalada de pollo, manzana, aceitunas y tomate natural 2º Bacalao con parrillada de verduras (4) Postre: Lácteo (7)</p>
<p>24</p> <p>1º Crema de calabaza 2º Ensalada variada 3º Tacos de magro natural con sofrito de cebolla Postre: Fruta natural</p>	<p>25</p> <p>1º Patatas guisadas con bacalao (4,12) 2º Ensalada variada 3º Filete de pavo natural y quesito (7) Postre: Fruta natural</p>	<p>26</p> <p>1º Pasta sin huevo con carne y chorizo (6,7,12) 2º Ensalada variada 3º Filete de Palometa con calabacín salteado (4) Postre: Fruta natural</p>	<p>27</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>28</p> <p>1º Arroz de verduras 2º Ensalada variada (12) 3º Merluza a la vizcaína (2,4,13) Postre: Lácteo (7)</p>
<p>31</p> <p>1º Ensalada mixta (4,12) (sin huevo ni mahonesa) 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 Altramuzes



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 REICLADO 100%