

MES: Enero 2022

CENTRO:

Colegio Nuestra Señora del Rosario



MENÚ: General

LUNES

10

1º Arroz negro (2,4,12,13)  
2º Ensalada variada  
3º Tortilla gratinada con queso (3,7)  
Postre: Fruta natural

MARTES

11

1º Lentejas con sofrito de pimientos y chistorra (1,6,7,12)  
2º Ensalada variada  
3º Bacalao al horno con patatas (1,4)  
Postre: Fruta natural

MIÉRCOLES

12

1º Coliflor gratinada a la carbonara (6,7)  
2º Ensalada variada  
3º Hamburguesa con ketchup y salteado de verduras (12)  
Postre: Fruta natural

JUEVES

13

1º Sopa de cocido (1,3)  
2º Ensalada variada (12)  
3º Cocido completo (3,6,7,12) (garbanzos, verduras y carne)  
Postre: Fruta natural

VIERNES

14

1º Ensalada griega (lechuga, tomate, cebolla, pepino, queso, aceitunas y albahaca) (7)  
2º Gazpacho manchego (1)  
Postre: Batido de leche con

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 Boquerón en tempura con parrillada de verduras (4)  
Postre: Lácteo (7)

24

1º Crema de calabaza  
2º Ensalada variada  
3º Longanizas caseras (6,7,12) 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 chorizo (1,3,6,7,12)  
2º Ensalada variada  
3º Filete de Palometa con calabacín salteado (4)  
Postre: Fruta natural

27

1º Crema de verduras de (temporada) (1,6,7,8,11)  
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 Bacon (6)  
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

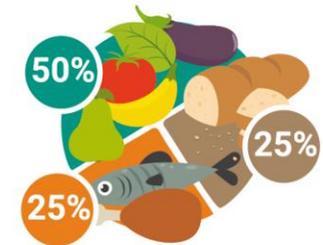
**¡Recicla!**  
Si reciclamos:

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



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](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)