

MES: Junio 2022

CENTRO: Colegio Nuestra Señora del Rosario



MENÚ: Frutos secos y sésamo

No incluir pasas ni frutos secos en las ensaladas

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		1 1º Crema de calabaza 2º Ensalada variada 3º Hamburguesa sin frutos secos con ketchup y salteado de verduras (12) Postre: Fruta natural	2 1º Sopa de pollo con verduras (1,3) 2º Ensalada variada (12) 3º Magro en salsa barbacoa Postre: Fruta natural	3 1º Arroz marinera (2,4,12,13) 2º Ensalada variada 3º Tortilla de patata (3) Postre: Lácteo (7)
6 1º Ensalada mixta (3,4,7) 2º Guisado de pavo (6) con verduras y patata Postre: Fruta natural	7 1º Alubias ECO estofadas con verduras 2º Ensalada variada 3º Tortilla francesa con queso (3,7) Postre: Fruta natural	8 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	9 1º Sopa con fideos (1,3) 2º Ensalada variada 3º Pollo al horno Postre: Fruta natural	10 1º Arroz con tomate 2º Ensalada variada 3º Rape a la andaluza (1,4) Postre: Lácteo (7)
13 1º Garbanzos ECO con chorizo sin frutos secos (6,7,12) 2º Ensalada variada 3º Tortilla paisana (3,7) Postre: Fruta natural	14 1º Crema de verduras de temporada (sin picatostes) 2º Ensalada variada 3º Longanizas caseras (6,7,12) con sofrito de cebolla Postre: Fruta natural	15 1º Ensalada completa (3,4,6,7) (sin frutos secos) 2º Macarrones boloñesa (1,3) Postre: Fruta natural	16 Festivo	17 1º Lentejas con verduras (1) 2º Ensalada variada 3º Pechuga de pollo en salsa Postre: Lácteo (7)
20 1º Ensalada con pollo a la plancha, sin picatostes 2º Arroz horneado con coliflor, magro y bacon (6) Postre: Fruta natural	21 1º Macarrones con verduras (1,3) 2º Ensalada variada 3º Merluza plancha (4) Postre: Fruta natural			

servalia



VALORACIÓN MEDIA DIARIA NUTRICIONAL

Kcal	Hidratos de Carbono	Proteínas	Lípidos	Fibra
596	65g	25g	26g	4g

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



¡Cuida el planeta!
Cuidar el planeta es responsabilidad de todos, tú debes ser el cambio.

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

