

MES: Junio 2022

CENTRO:

Colegio Nuestra Señora del Rosario



MENÚ: Frutos secos y varios

- 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
		1 1º Crema de calabaza 2º Ensalada variada 3º Filete de pavo natural 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 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 verduras 2º Ensalada variada 3º Tortilla paisana (3,7) Postre: Fruta natural	14 1º Crema de verduras de temporada (sin picatostes) 2º Ensalada variada 3º Filete de lomo con sofrito de cebolla Postre: Fruta natural	15 1º Ensalada de tomate, atún (4), queso (7) y lechuga 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 (sin bacon) Postre: Fruta natural	21 1º Macarrones con verduras (1,3) 2º Ensalada variada 3º Merluza plancha (4) 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




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):



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

