

MES: Junio 2022

CENTRO:

Colegio Nuestra Señora del Rosario



MENÚ: General

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p><b>Menú fin de curso por aulas</b></p> <p>1º Pizza de jamón y queso 2º Nuggets de pollo con patatas</p> <p>Postre: Helado</p>		<p>1</p> <p>1º Crema de calabaza 2º Ensalada variada 3º Hamburguesa con ketchup y salteado de verduras (12)</p> <p>Postre: Fruta natural</p>	<p>2</p> <p>1º Sopa de pollo con verduras (1,3) 2º Ensalada variada (12) 3º Magro en salsa barbaoca</p> <p>Postre: Fruta natural</p>	<p>3</p> <p>1º Arroz marinera (2,4,12,13) 2º Ensalada variada 3º Tortilla de patata (3)</p> <p>Postre: Lácteo (7)</p>
<p>6</p> <p>1º Ensalada mixta (3,4,7) 2º Guisado de pavo (6) con verduras y patata</p> <p>Postre: Fruta natural</p>	<p>7</p> <p>1º Alubias <b>ECO</b> estofadas con verduras 2º Ensalada variada 3º Tortilla francesa con queso (3,7)</p> <p>Postre: Fruta natural</p>	<p>8</p> <p>1º Espirales con pollo y verduras (1,3) 2º Ensalada variada 3º Merluza al horno con salteado de verduras en juliana (4)</p> <p>Postre: Fruta natural</p>	<p>9</p> <p>1º Sopa con fideos (1,3) 2º Ensalada variada 3º Pollo al horno</p> <p>Postre: Fruta natural</p>	<p>10</p> <p>1º Arroz con tomate 2º Ensalada variada 3º Rape a la andaluza (1,4)</p> <p>Postre: Lácteo (7)</p>
<p>13</p> <p>1º Garbanzos <b>ECO</b> con chorizo (6,7,12) 2º Ensalada variada 3º Tortilla paisana (3,7)</p> <p>Postre: Fruta natural</p>	<p>14</p> <p>1º Crema de verduras de temporada (1,6,7,8,11) 2º Ensalada variada 3º Longanizas caseras (6,7,12) con sofrito de cebolla</p> <p>Postre: Fruta natural</p>	<p>15</p> <p>1º Ensalada completa (3,4,6,7) 2º Macarrones boloñesa (1,3)</p> <p>Postre: Fruta natural</p>	<p>16</p> <p><b>Festivo</b></p>	<p>17</p> <p>1º Lentejas con verduras (1) 2º Ensalada variada 3º Pechuga de pollo en salsa</p> <p>Postre: Lácteo (7)</p>
<p>20</p> <p>1º Ensalada César (1,2,3,4,7,8,12) 2º Arroz horneado con coliflor, magro y bacon (6)</p> <p>Postre: Fruta natural</p>	<p>21</p> <p>1º Macarrones con verduras (1,3) 2º Ensalada variada 3º Boquerón en tempura (1,2,3,4,12,13)</p> <p>Postre: Fruta natural</p>			



VALORACIÓN MEDIA DIARIA NUTRICIONAL

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

PLATO SALUDABLE

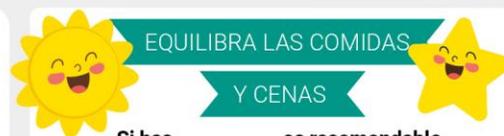
La comida debe suponer el aporte del 35% de la energía diaria, lo que en edad escolar supone entre 1700 y 2300 Kcal.

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



**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](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)

