

MES: Junio 2022

CENTRO:

Colegio Nuestra Señora del Rosario



MENÚ: General

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

