

MES: Septiembre 2022

CENTRO: Colegio Nuestra Señora del Rosario



MENÚ: Frutos secos y huevo

No añadir frutos secos ni pasas a las ensaladas

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p><b>12</b></p> <p>1º Ensalada mixta (4,7) Sin huevo</p> <p>2º Guisado de pavo (6) con verduras y patata</p> <p>Postre: Fruta natural</p>	<p><b>13</b></p> <p>1º Alubias estofadas con verduras</p> <p>2º Filete de magro con queso (7) y ensalada variada</p> <p>Postre: Fruta natural</p>	<p><b>14</b></p> <p>1º Pasta sin huevo con pollo y verduras</p> <p>2º Merluza al horno con salteado de verduras en juliana (4)</p> <p>Postre: Fruta natural</p>	<p><b>15</b></p> <p>1º Crema de zanahoria</p> <p>2º Pollo al horno con ensalada de tomate y atún (4)</p> <p>Postre: Fruta natural</p>	<p><b>16</b></p> <p>1º Arroz con pollo</p> <p>2º Ensalada completa (4,7) Sin huevo</p> <p>Postre: Lácteo (7)</p>
<p><b>19</b></p> <p>1º Crema de verduras</p> <p>2º Lomo con queso (7) y champiñones</p> <p>Postre: Fruta natural</p>	<p><b>20</b></p> <p>1º Garbanzos con chorizo (6,7,12)</p> <p>2º Merluza en salsa (4) con ensalada de lechuga y pepino</p> <p>Postre: Fruta natural</p>	<p><b>21</b></p> <p>1º Ensalada completa (4,6,7) Sin huevo</p> <p>2º Macarrones sin huevo A la boloñesa</p> <p>Postre: Fruta natural</p>	<p><b>22</b></p> <p>1º Arroz con salsa de tomate</p> <p>2º Salmón en salsa al horno (4)</p> <p>Postre: Fruta natural</p>	<p><b>23</b></p> <p>1º Lentejas con verduras (1)</p> <p>2º Pechuga de pollo en salsa y ensalada variada</p> <p>Postre: Lácteo (7)</p>
<p><b>26</b></p> <p>1º Ensalada con pollo plancha, tomate, queso (7) y ,maíz</p> <p>2º Arroz horneado con coliflor, magro y bacon (6)</p> <p>Postre: Fruta natural</p>	<p><b>27</b></p> <p>1º Alubias con verduras</p> <p>2º Magro en salsa barbacoa y ensalada variada (12)</p> <p>Postre: Fruta natural</p>	<p><b>28</b></p> <p>1º Crema de calabaza</p> <p>2º Filete de pollo con ketchup y salteado de verduras (12)</p> <p>Postre: Fruta natural</p>	<p><b>29</b></p> <p>1º Macarrones sin huevo con verduras</p> <p>2º Merluza plancha (4) con pisto de verduras</p> <p>Postre: Fruta natural</p>	<p><b>30</b></p> <p>1º Arroz marinera (2,4,12,13)</p> <p>2º Lomo con patatas y ensalada variada</p> <p>Postre: Lácteo (7)</p>



VALORACIÓN MEDIA DIARIA NUTRICIONAL

Kcal	Hidratos de Carbono	Proteínas	Lípidos	Fibra
692	78g	32g	28g	12g

**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



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)

**PAPEL RECICLADO 100%**