

MES: Septiembre 2022

CENTRO: Colegio Nuestra Señora del Rosario



MENÚ: Frutos secos y sésamo

No añadir frutos secos ni pasas a las ensaladas

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>12</p> <p>1º Ensalada mixta (3,4,7) 2º Guisado de pavo (6) con verduras y patata</p> <p>Postre: Fruta natural</p>	<p>13</p> <p>1º Alubias estofadas con verduras 2º Tortilla francesa con queso (3,7) y ensalada variada</p> <p>Postre: Fruta natural</p>	<p>14</p> <p>1º Espirales con pollo y verduras (1,3) 2º Merluza al horno con salteado de verduras en juliana (4)</p> <p>Postre: Fruta natural</p>	<p>15</p> <p>1º Crema de zanahoria 2º Pollo al horno con ensalada de tomate y atún (4)</p> <p>Postre: Fruta natural</p>	<p>16</p> <p>1º Arroz con pollo 2º Ensalada completa (3,4,7)</p> <p>Postre: Lácteo (7)</p>
<p>19</p> <p>1º Crema de verduras 2º Lomo con queso (7) y champiñones</p> <p>Postre: Fruta natural</p>	<p>20</p> <p>1º Garbanzos con chorizo (6,7,12) 2º Tortilla paisana (3,7) con ensalada de lechuga y pepino</p> <p>Postre: Fruta natural</p>	<p>21</p> <p>1º Ensalada completa (3,4,6,7) 2º Macarrones boloñesa (1,3)</p> <p>Postre: Fruta natural</p>	<p>22</p> <p>1º Arroz con salsa de tomate 2º Salmón en salsa al horno (4)</p> <p>Postre: Fruta natural</p>	<p>23</p> <p>1º Lentejas con verduras (1) 2º Pechuga de pollo en salsa y ensalada variada</p> <p>Postre: Lácteo (7)</p>
<p>26</p> <p>1º Ensalada con pollo plancha, tomate, queso (7) y mayonesa (3) 2º Arroz horneado con coliflor, magro y bacon (6) Postre: Fruta natural</p>	<p>27</p> <p>1º Alubias con verduras 2º Magro en salsa barbacoa y ensalada variada (12)</p> <p>Postre: Fruta natural</p>	<p>28</p> <p>1º Crema de calabaza 2º Hamburguesa con ketchup y salteado de verduras (12)</p> <p>Postre: Fruta natural</p>	<p>29</p> <p>1º Macarrones con verduras (1,3) 2º Merluza plancha (4) con pisto de verduras</p> <p>Postre: Fruta natural</p>	<p>30</p> <p>1º Arroz marinera (2,4,12,13) 2º Tortilla de patata (3) 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 Altramucos



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

Usuario: **nsrosario**

Contraseña: **0248**

C/ Poeta Ricard Sanmarti, 24 B. 46020 Valencia
T 96 361 61 70 F 96 393 70 07
www.servalia.org
servalia@servalia.org