

MES: Septiembre 2022

CENTRO: Colegio Nuestra Señora del Rosario



MENÚ: Legumbres y varios

Huevo (si que puede), apio, garbanzos y judías blancas, lentejas, guisantes, judías verdes y cúrcuma, perejil

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
12 1º Ensalada mixta (3,4,7) 2º Guisado de pavo sin trazas de soja con verduras y patata Postre: Fruta natural	13 1º Guisado de pota (2,4,12,13) 2º Tortilla francesa con queso (3,7) y ensalada variada Postre: Fruta natural	14 1º Espirales con pollo y verduras (1,3) 2º Merluza al horno con salteado de verduras en juliana (4) Postre: Fruta natural	15 1º Crema de zanahoria 2º Pollo al horno con ensalada de tomate y atún (4) Postre: Fruta natural	16 1º Arroz con pollo 2º Ensalada completa (3,4,7) Postre: Lácteo (7)
19 1º Crema de verduras 2º Lomo con queso (7) y champiñones Postre: Fruta natural	20 1º Guisado de patatas con magro 2º Tortilla paisana (3,7) con ensalada de lechuga y pepino Postre: Fruta natural	21 1º Ensalada completa (3,4,7) 2º Macarrones boloñesa (1,3) Postre: Fruta natural	22 1º Arroz con salsa de tomate 2º Salmón en salsa al horno (4) Postre: Fruta natural	23 1º Sopa de fideos (1,3) 2º Pechuga de pollo en salsa y ensalada variada Postre: Lácteo (7)
26 1º Ensalada con pollo plancha, tomate y mayonesa (3) 2º Arroz horneado con verduras Postre: Fruta natural	27 1º Sopa de pollo (1,3) 2º Magro en salsa barbacoa y ensalada variada (12) Postre: Fruta natural	28 1º Crema de calabaza 2º Filete de pollo con ketchup y salteado de verduras (12) Postre: Fruta natural	29 1º Macarrones con verduras (1,3) 2º Merluza en salsa (4) con pisto de verduras Postre: Fruta natural	30 1º Arroz marinera (2,4,12,13) 2º Tortilla de patata (3) y ensalada variada Postre: Lácteo (7)



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

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



¡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

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