

MES: Diciembre 2021

CENTRO:

C. San José - FESD



MENÚ: General

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		1 1º Guisado de patatas con pescado (2,4,12,13) 2º Ensalada variada 3º Pollo con salsa con champiñones Postre: Fruta natural	2 1º Arroz blanco con salsa de tomate 2º Ensalada variada 3º Merluza al horno con parrillada de verduras (4) Postre: Fruta natural	3 1º Estofado de lentejas (1) 2º Ensalada variada 3º Ragú de pavo con verduras Postre: Lácteo (7)
6 Festivo	7 Festivo	8 Festivo	9 1º Patatas a la riojana (1,3,6,7,12) 2º Ensalada variada (12) 3º Tortilla con queso (3) Postre: Fruta natural	10 1º Arroz tres delicias (3,6) 2º Ensalada variada (12) 3º Dados de rape a la andaluza (1,4) Postre: Lácteo (7)
13 1º Lentejas jardinera (1) con comino (1,12) 2º Ensalada variada 3º Tortilla con jamón (3,6) Postre: Fruta natural	14 1º Crema de zanahoria (7) 2º Ensalada variada 3º Pechuga de pollo al chilindrón (pimiento, cebolla y tomate) Postre: Fruta natural	15 1º Sopa de cocido (1,3) 2º Ensalada variada (12) 3º Cocido completo (3,6,7,12) (garbanzos, verduras y carne) Postre: Fruta natural	16 1º Macarrones integrales gratinados con cebolla, zanahoria y tomate (1,3,7) 2º Ensalada variada 3º Merluza a la andaluza (1,4) Postre: Fruta natural	17 1º Crema de verduras (7) 2º Ensalada variada 3º Lomo en salsa Postre: Lácteo (7)
20 1º Puré de verduras con crujiente de jamón 2º Ensalada variada 3º Bacalao con salsa de tomate (4) Postre: Fruta natural	21 MENU ESPECIAL DE NAVIDAD Refrescos 1º Sopa de fideos (1,3) 2º Nuggets con patatas y ketchup (1,2,3,4,6,7,13) Postre especial (7)	22 1º Paella valenciana 2º Ensalada variada 3º Lomo Sajonia con salsa de piquillo (6,7) Postre: Fruta natural		

servalia



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 Cacahuetes
- 6 Soja
- 7 Lácteos
- 8 Frutos de cáscara
- 9 Apio
- 10 Mostaza
- 11 Sésamo
- 12 Sulfitos
- 13 Moluscos
- 14 Altramuzes

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: **sanjose**
Contraseña: **2850**

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