

MES: Enero 2021

CENTRO: Colegio San José FESD



MENÚ: General

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			7	8
11	12	13	14	15
1° Arroz blanco con tomate 2° Ensalada variada (12) 3° Rabas con mahonesa (1,2,3,4,6,7,9,12,13) Postre: Fruta natural	1° Alubias con chorizo 2° Ensalada variada (12) 3° Tortilla francesa (3) Postre: Zumo de naranja natural	1° Espaguetis integrales a la napolitana (1,3,7) 2° Ensalada variada (12) 3° Fajitas de pollo con verduras (1) Postre: Fruta natural	1° Lentejas hortelana 2° Ensalada variada (12) 3° Nuggets con ketchup (1,2,3,4,6,7,9,10,12,13) Postre: Fruta natural	1° Crema de calabaza 2° Ensalada variada (12) 3° Merluza al horno (4) con champiñón Postre: Lácteo (7)
18	19	20	21	22
1° Macarrones (1,3) con verduritas y tomate 2° Ensalada variada (12) 3° Magro con verduras Postre: Fruta natural	1° Judías pintas estofadas 2° Ensalada variada (12) 3° Tortilla francesa (3) con picadillo de tomate y pepino Postre: Zumo de naranja natural	1° Ensalada César (1,2,3,4,6,7,10,11,12,13) o Crema de calabacín (7) 2° Albóndigas (1,6,12) a la jardinera Postre: Fruta natural	1° Sopa de cocido (1,3) 2° Ensalada variada (12) 3° Cocido completo (garbanzos, verdura y carne) (3,6,7,12) Postre: Fruta natural	1° Crema de puerros y manzana 2° Ensalada variada (12) 3° Merluza con verdura (4) Postre: Lácteo (7)
25	26	27	28	29
1° Puré de verduras de temporada 2° Ensalada variada (12) 3° Ragú de ternera con hortalizas (1) Postre: Fruta natural	1° Arroz blanco con tomate 2° Ensalada variada (12) 3° Longanizas caseras (6,7,12) Postre: Zumo de naranja natural	1° Sopa de pollo con verduras (1,3) 2° Ensalada variada (12) 3° Pechuga de pollo con pisto Postre: Fruta natural	1° Crema de brócoli y queso (7,8) 2° Ensalada variada (12) 3° Merluza al romero (4) con calabacín Postre: Fruta natural	1° Lentejas a la jardinera 2° Ensalada variada (12) 3° Tortilla de francesa (3) con queso (7) Postre: Lácteo (7)

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



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



iRecicla!

- Si reciclamos:
- Tenemos menos vertederos
 - Ahorramos energía
 - Gastamos menos agua
 - Contaminamos menos



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

