

MES: Enero 2022

CENTRO:

C. San José - FESD

MENÚ: General

LUNES

10

- 1º Patatas a la riojana (1,3,6,7,12)
- 2º Ensalada variada (12)
- 3º Tortilla con queso (3)

Postre: Fruta natural

MARTES

11

- 1º Crema de verduras de (temporada) con picatostes (1,6,7,8,11)
- 2º Ensalada variada
- 3º Muslo de pollo asado al limón con arroz

Postre: Zumo de naranja natural

MIÉRCOLES

12

- 1º Fideos entrefinos a la cazuela con carne y chorizo (1,3,6,7,12)
- 2º Ensalada variada
- 3º Merluza en salsa con salteado de verduras en juliana (4)

Postre: Fruta natural

JUEVES

13

- 1º Judías blancas con verduras
- 2º Ensalada variada
- 3º Magro con salsa barbacoa

Postre: Fruta natural

VIERNES

14

- 1º Arroz tres delicias (3,6)
- 2º Ensalada variada (12)
- 3º Dados de rape a la andaluza (1,4)

Postre: Lácteo (7)

17

- 1º Lentejas jardinera (1) con comino (1,12)
- 2º Ensalada variada
- 3º Tortilla de patata (3)

Postre: Fruta natural

18

- 1º Crema de zanahoria (7)
- 2º Ensalada variada
- 3º Pechuga de pollo al chilindrón (pimiento, cebolla y tomate)

Postre: Zumo de naranja natural

19

- 1º Sopa de cocido (1,3)
- 2º Ensalada variada (12)
- 3º Cocido completo (3,6,7,12) (garbanzos, verduras y carne)

Postre: Fruta natural

20

- 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

21

- 1º Crema de verduras (7)
- 2º Ensalada variada
- 3º Lomo en salsa

Postre: Lácteo (7)

24

- 1º Crema de verduras con crujiente de jamón
- 2º Ensalada variada
- 3º Ventresca de bacalao con salsa de tomate (4)

Postre: Fruta natural

25

- 1º Guisado de sepia (2,4,13)
- 2º Ensalada variada
- 3º Magro con tomate

Postre: Zumo de naranja natural

26

- 1º Paella valenciana
- 2º Ensalada variada
- 3º Pavo y queso (6,7)

Postre: Fruta natural

27

- 1º Sopa de cocido (1,3)
- 2º Ensalada variada (12)
- 3º Cocido completo (3,6,7,12) (garbanzos, verduras y carne)

Postre: Fruta natural

28

- 1º Tallarines carbonara (1,3,6,7)
- 2º Merluza al horno (4)

Postre: Lácteo (7)

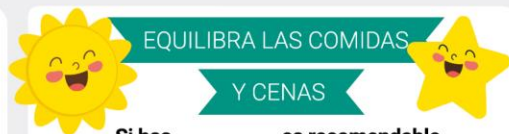
31

- 1º Crema de calabaza (7)
- 2º Ensalada variada
- 3º Filetes de pollo en salsa

Postre: Fruta natural

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 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



¡Recicla!

Si reciclamos:

- Tenemos menos vertederos
- Ahorramos energía
- Gastamos menos agua
- Contaminamos menos



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):



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

