

MES: Febrero 2021

CENTRO: Colegio San José FESD



MENÚ: General

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1 1º Coditos con atún (1,3,4,7) 2º Ensalada variada (12) 3º Varitas de pescado (1,2,3,4,6,7,12,13) Postre: Fruta natural	2 1º-Garbanzos guisados 2º Ensalada variada (12) 3º 3º Lomo a la plancha con pimientos Postre: Zumo de naranja natural	3 1º Crema de calabacín 2º Ensalada variada (12) 3º Muslo de pollo al ajillo con patata asada y ensalada (12) Postre: Fruta natural	4 1º Arroz a la milanesa (6,7) 2º Ensalada con queso (7) 3º Merluza andaluza (1,4) con mahonesa (3) Postre: Fruta natural	5 1º Judías blancas con pimentón 2º Ensalada variada (12) 3º Tortilla francesa con queso (3,7) Postre: Lácteo (7)
8 1º Macarrones con pavo (1,3) 2º Ensalada variada (12) 3º Merluza con tomate (4) y salteado de verduras Postre: Fruta natural	9 1º Arroz con tomate 2º Ensalada variada (12) 3º Longanizas caseras (6,7,12) con salteado de pimientos Postre: Zumo de naranja natural	10 1º Sopa de cocido (1,3) 2º Ensalada variada (12) 3º Cocido completo (garbanzos, verdura y carne) (3,6,7,12) Postre: Fruta natural	11 1º Crema de puerros y manzana (7) 2º Ensalada variada (12) 3º Estofado de pavo (6) con guisantes Postre: Fruta natural	12 1º Alubias jardinera 2º Ensalada variada (12) 3º Croquetas de jamón (1,2,3,4,6,7,13) Postre: Lácteo (7)
15 1º Arroz blanco con tomate 2º Ensalada variada (12) 3º Magro con verduras Postre: Fruta natural	16 1º Alubias con chorizo 2º Ensalada variada (12) 3º Tortilla francesa (3) Postre: Zumo de naranja natural	17 1º Espaguetis integrales a la napolitana (1,3,7) 2º Ensalada variada (12) 3º Corvina (4) al horno con verduras Postre: Fruta natural	18 1º Lentejas hortelana (1) 2º Ensalada variada (12) 3º Nuggets con ketchup (1,2,3,4,6,7,9,10,12,13) Postre: Fruta natural	19 <b>Festivo</b>
22 <b>Festivo</b>	23 1º Arroz al horno (3) 2º Ensalada variada (12) 3º Rabas con mahonesa (1,2,3,4,6,7,9,12,13) Postre: Zumo de naranja natural	24 1º Ensalada César (1,2,3,4,6,7,10,11,12,13) o Crema de calabacín (7) 2º Albóndigas (1,6,12) a la jardinera Postre: Fruta natural	25 1º Sopa de cocido (1,3) 2º Ensalada variada (12) 3º Cocido completo (garbanzos, verdura y carne) (3,6,7,12) Postre: Fruta natural	26 1º Macarrones (1,3) con verduritas y tomate 2º Ensalada variada (12) 3º Merluza con verdura (4) 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 Altramuces

**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

**¡Come fruta!**

Las frutas y verduras son esenciales para crecer. 5 al día es el número mínimo que has de consumir.



Accede a los menús de tu centro en: [www.servalia.org](http://www.servalia.org)

Usuario:

**sanjose**

Contraseña:

**2850**

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

[www.servalia.org](http://www.servalia.org)  
[servalia@servalia.org](mailto:servalia@servalia.org)

