

MES: Junio 2021

CENTRO: Colegio San José FESD



MENÚ: General

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	1 1º Arroz con tomate 2º Ensalada variada (12) 3º Longanizas caseras (6,7,12) con salteado de pimientos Postre: Fruta natural	2 1º Sopa de cocido (1,3) 2º Ensalada variada (12) 3º Cocido completo (garbanzos, verdura y carne) (3,6,7,12) Postre: Fruta natural	3 1º Crema de brócoli y queso (7) 2º Ensalada variada (12) 3º Estofado de pavo (6) con guisantes Postre: Fruta natural	4 1º Alubias jardinera 2º Ensalada variada (12) 3º Croquetas de jamón (1,2,3,4,6,7,13) Postre: Lácteo (7)
7 1º Crema de calabacín (7) 2º Ensalada variada (12) 3º Corvina con verduras (4) Postre: Fruta natural	8 1º Alubias con chorizo 2º Ensalada variada (12) 3º Tortilla francesa (3) Postre: Fruta natural	9 1º Espaguetis integrales a la napolitana (1,3,7) 2º Ensalada variada (12) 3º Fajitas de pollo con verduras (1) Postre: Fruta natural	10 1º Lentejas hortelana (1) 2º Ensalada variada (12) 3º Lomo con tomate Postre: Fruta natural	11 1º Crema de calabaza 2º Ensalada variada (12) 3º Merluza al horno (4) con champiñón Postre: Lácteo (7)
14 1º Crema de verduras 2º Ensalada variada (12) 3º Rabas con mahonesa (1,2,3,4,6,7,9,12,13) Postre: Fruta natural	15 1º Judías pintas estofadas 2º Ensalada variada (12) 3º Tortilla francesa (3) con picadillo de tomate y pepino Postre: Fruta natural	16 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	17 1º Sopa de cocido (1,3) 2º Ensalada variada (12) 3º Cocido completo (garbanzos, verdura y carne) (3,6,7,12) Postre: Fruta natural	18 1º Macarrones con pavo (1,3,6,7) 2º Ensalada variada (12) 3º Merluza con verdura (4) Postre: Lácteo (7)
21 1º Puré de verduras de temporada 2º Ensalada variada (12) 3º Ragú de ternera con hortalizas (1) Postre: Fruta natural	22 1º Arroz blanco con tomate 2º Ensalada variada (12) 3º Merluza a la andaluza (1,4) Postre: Fruta natural	23 1º Sopa de pollo con verduras (1,3) 2º Ensalada variada (12) 3º Pechuga de pollo con pisto Postre: Fruta natural	24 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	

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

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

PAPEL RECLICADO 100%