

MES: Junio 2022

CENTRO:

C. San José - FESD



MENÚ: General

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		1 1º Arroz con tomate 2º Ensalada variada (12) 3º Dados de cazón a la andaluza (1,4) Postre: Fruta natural	2 1º Sopa de cocido (1,3) 2º Ensalada variada (12) 3º Cocido completo (3,6,7,12) (garbanzos, verduras y carne) Postre: Fruta natural	3 1º Macarrones con tomate y chorizo (1,3,6,7,12) 2º Ensalada variada 3º Merluza en salsa con salteado de verduras en juliana (4) Postre: Helado (7)
6 Festivo	7 1º Crema de zanahoria (7) 2º Ensalada variada 3º Pechuga de pollo al chilindrón (pimiento, cebolla y tomate) Postre: Zumo de naranja natural	8 1º Judías blancas con verduras 2º Ensalada variada 3º Croquetas de jamón (1,2,3,4,5,6,7,8,9,10) Postre: Fruta natural	9 1º Guisado de patatas (2,4,12,13) 2º Ensalada variada 3º Ragú de pavo con verduras Postre: Fruta natural	10 1º Macarrones integrales gratinados con cebolla, zanahoria y tomate (1,3,7) 2º Ensalada variada 3º Pescado fresco de lonja (1,4) Postre: Helado (7)
13 1º Crema de verduras con crujiente de jamón 2º Ensalada variada 3º Contramuslo de pollo asado con champiñones Postre: Fruta natural	14 1º Guisado de sepia (2,4,13) 2º Ensalada variada 3º Tortilla de pavo (3,7) Postre: Zumo de naranja natural	15 1º Tallarines con tomate (1,3) 2º Ensalada variada 2º Merluza al horno (4) Postre: Fruta natural	16 1º Garbanzos estofados con verduras 2º Ensalada variada 3º Chuleta de Sajonia Postre: Fruta natural	17 1º Arroz con verduras 2º Ensalada variada 3º Merluza a la andaluza (1,3,4) Postre: Helado (7)
20 1º Crema de calabaza (7) 2º Ensalada variada 3º Cinta de lomo en salsa Postre: Fruta natural	21 1º Sopa de cocido (1,3) 2º Ensalada variada (12) 3º Cocido completo (3,6,7,12) (garbanzos, verduras y carne) Postre: Zumo de naranja natural	22 1º Crema de calabacín (7) 2º Ensalada variada 3º Albóndigas a la jardinera (1,6,12) con patatas Postre: Fruta natural	23 1º Arroz con tomate 2º Ensalada variada 3º Tortilla francesa (3) Postre: Helado (7)	24 1º Lentejas con verduras (1) 2º Ensalada variada 3º Merluza con tomate (4) Postre: Lácteo/Fruta natural (7)

VALORACIÓN MEDIA DIARIA NUTRICIONAL

Kcal	Hidratos de Carbono	Proteínas	Lípidos	Fibra
596	65g	25g	26g	4g

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

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

