

MES: Mayo 2021

CENTRO: Colegio San José FESD



MENÚ: General



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
3 <b>Festivo</b>	4 <b>Festivo</b>	5 1º Macarrones con verduras (1,3) 2º Ensalada variada (12) 3º Nuggets con ketchup (1,2,3,4,6,7,9,10,12,13) Postre: Fruta natural	6 1º Alubias con chorizo 2º Ensalada variada (12) 3º Tortilla francesa (3) Postre: Fruta natural	7 1º Crema de calabaza 2º Ensalada variada (12) 3º Merluza al horno (4) con champiñón Postre: Lácteo (7)
10 1º Crema de verduras 2º Ensalada variada (12) 3º Rabas con mahonesa (1,2,3,4,6,7,9,12,13) Postre: Fruta natural	11 1º Judías pintas estofadas 2º Ensalada variada (12) 3º Tortilla francesa (3) con picadillo de tomate y pepino Postre: Zumo de naranja natural	12 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	13 1º Sopa de cocido (1,3) 2º Ensalada variada (12) 3º Cocido completo (garbanzos, verdura y carne) (3,6,7,12) Postre: Fruta natural	14 1º Patatas guisadas con magro 2º Ensalada variada (12) 3º Merluza con verduras (4) Postre: Lácteo (7)
17 1º Puré de verduras de temporada 2º Ensalada variada (12) 3º Ragú de pavo con hortalizas (1) Postre: Fruta natural	18 1º Arroz blanco con tomate 2º Ensalada variada (12) 3º Merluza andaluza (1,4) Postre: Zumo de naranja natural	19 1º Sopa de pollo con verduras (1,3) 2º Ensalada variada (12) 3º Pechuga de pollo con verdura Postre: Fruta natural	20 1º Crema de brócoli y queso (7,8) con crujiente de jamón 2º Ensalada variada (12) 3º Corvina gratinada con alioli y salsa de tomate (3,4) Postre: Fruta natural	21 1º Lentejas con magro (1) 2º Ensalada variada (12) 3º Tortilla francesa con aritos de cebolla (1,3) Postre: Lácteo (7)
24 1º Crema de verduras 2º Ensalada con queso (7) 3º Merluza andaluza (1,4) con mahonesa (3) Postre: Fruta natural	25 1º-Garbanzos guisados 2º Ensalada variada (12) 3º Lomo a la plancha con pimientos Postre: Zumo de naranja natural	26 1º Puré de calabaza 2º Muslo de pollo al ajillo con patata asada y ensalada Lila (12) Postre: Fruta natural	27 1º Coditos con atún (1,3,4,7) 2º Ensalada variada (12) 3º Corvina al romero (4) Postre: Fruta natural	28 1º Judías blancas con pimentón 2º Ensalada variada (12) 3º Tortilla francesa con queso (3,7) Postre: Lácteo (7)
31 1º Crema de puerros y manzana 2º Ensalada variada (12) 3º Merluza con salsa de tomate (4) Postre: Fruta natural				

**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 contienen directa o indirectamente cada plato siguiendo los siguientes números:



**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



**¡Muévete!**  
Haz ejercicio físico todos los días.

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

