

MES: Mayo 2022

CENTRO:

C. San José - FESD



MENÚ: General

servalia



VALORACIÓN MEDIA DIARIA NUTRICIONAL

Kcal	Hidratos de Carbono	Proteínas	Lípidos	Fibra
737	101 g	27 g	25 g	14 g

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



LUNES

2

Festivo

MARTES

3

1º Crema de zanahoria (7)
2º Ensalada variada
3º Pechuga de pollo al chilindrón (pimiento, cebolla y tomate)
Postre: Zumo de naranja natural

MIÉRCOLES

4

1º Lentejas jardinera (1) con comino (1,12)
2º Ensalada variada
3º Tortilla de patata (3)
Postre: Fruta natural

JUEVES

5

Objetivo vida sostenible
1º Sopa de picadillo del puchero con fideos ecológicos (1,3)
2º Tortitas integrales con lágrimas de pechuga de pollo y verduras de temporada (1)
Postre: Helado eco-friendly

VIERNES

6

1º Macarrones integrales gratinados con cebolla, zanahoria y tomate (1,3,7)
2º Ensalada variada
3º Merluza a la andaluza (1,4)
Postre: Lácteo (7)

9

1º Crema de verduras con crujiente de jamón
2º Ensalada variada
3º Contramuslo de pollo asado con champiñones
Postre: Fruta natural

10

1º Guisado de sepia (2,4,13)
2º Ensalada variada
3º Tortilla paisana (3,7)
Postre: Zumo de naranja natural

11

1º Tallarines con tomate (1,3)
2º Ensalada variada
2º Merluza al horno (4)
Postre: Fruta natural

12

1º Judías blancas estofadas con verduras
2º Ensalada variada
3º Chuleta de Sajonia
Postre: Fruta natural

13

1º Arroz con verduras
2º Ensalada variada
3º Rape al horno (4)
Postre: Lácteo (7)

16

1º Crema de calabaza (7)
2º Ensalada variada
3º Filetes de pollo en salsa
Postre: Fruta natural

17

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

18

1º Arroz al horno (3)
2º Ensalada variada
3º Tortilla francesa (3)
Postre: Fruta natural

19

1º Crema de calabacín (7)
2º Ensalada variada
3º Albóndigas a la jardinera (1,6,12)
Postre: Fruta natural

20

1º Lentejas con verduras (1)
2º Ensalada variada
3º Merluza con tomate (4)
Postre: Lácteo (7)

23

1º Puré de verduras con crujiente de jamón
2º Ensalada variada
3º Escalopines de lomo (1,3) al ajillo con champiñones
Postre: Fruta natural

24

1º Espirales boloñesa (1,3)
2º Ensalada variada
3º Tortilla de calabacín con patatas (3)
Postre: Zumo de naranja natural

25

1º Guisado de patatas con pescado (2,4,12,13)
2º Ensalada variada
3º Pollo con salsa con champiñones
Postre: Fruta natural

26

Festivo

27

1º Arroz blanco con salsa de tomate
2º Ensalada variada
3º Merluza al horno con parrillada de verduras (4)
Postre: Lácteo (7)

30

1º Patatas a la riojana (1,3,6,7,12)
2º Ensalada variada (12)
3º Tortilla con queso (3,7)
Postre: Fruta natural

31

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



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.

Relación de alérgenos según RD 126/2015. Les informamos de los alérgenos que contienen directa o indirectamente cada plato siguiendo los siguientes números:

