

MES: Noviembre 2020

CENTRO: Colegio San José FESD



MENÚ: General

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2 <b>Festivo</b>	3 1º Crema de puerros y manzana (7) 2º Ensalada variada (12) 3º Ragú de ternera con hortalizas (1) Postre: Zumo de naranja natural	4 1º Sopa de pollo y verduras (1,3) 2º Ensalada variada (12) 3º Lomo con pisto Postre: Fruta natural	5 1º Arroz con verduras 2º Ensalada variada (12) 3º Varitas de merluza (1,2,3,4,6,7,12,13) Postre: Fruta natural	6 1º Sopa de cocido (1,3) 2º Ensalada variada (12) 3º Cocido completo (garbanzos, verdura y carne) (3,6,7,12) Postre: Lácteo (7)
9 1º Coditos con atún (1,3,4,7) 2º Ensalada variada (12) 3º Merluza andaluza (1,4) con mahonesa (3) Postre: Fruta natural	10 1º Alubias estofadas 2º Ensalada variada (12) 3º Salteado con pavo y champiñón Postre: Zumo de naranja natural	11 1º Arroz a la milanesa (6,7) 2º Ensalada con queso (7) 3º Rabas con mahonesa (1,2,3,4,6,7,9,12,13) Postre: Fruta natural	12 1º Crema de verduras 2º Ensalada variada (12) 3º Pechuga de pollo con ensalada (12) Postre: Fruta natural	13 1º Lentejas con verduras 2º Ensalada variada (12) 3º Tortilla francesa (3) Postre: Lácteo (7)
16 1º Espaguetis con salsa de tomate y atún (1,3,4,7) 2º Ensalada variada (12) 3º Corvina en salsa (4) y salteado de verduras Postre: Fruta natural	17 1º Crema de calabaza (7) 2º Ensalada variada (12) 3º Estofado de pavo (6) con patatas Postre: Zumo de naranja natural	18 1º Sopa de cocido (1,3) 2º Ensalada variada (12) 3º Cocido completo (garbanzos, verdura y carne) (3,6,7,12) Postre: Fruta natural	19 1º Arroz con tomate 2º Ensalada variada (12) 3º Longanizas caseras (6,7,12) con salteado de pimientos Postre: Fruta natural	20 1º Alubias jardinera 2º Ensalada variada (12) 3º Croquetas de jamón (1,2,3,4,6,7,8,9,10,13) Postre: Lácteo (7)
23 1º Crema de zanahoria 2º Ensalada variada (12) 3º Merluza al horno (4) con champiñón Postre: Fruta natural	24 1º Garbanzos con chorizo 2º Ensalada variada (12) 3º Tortilla francesa (3) con queso (7) Postre: Zumo de naranja natural	25 1º Espirales con bacon, tomate y albahaca (1,3,6,7) 2º Ensalada variada (12) 3º Fajitas de pollo con verduras (1) Postre: Fruta natural	26 1º Lentejas hortelana 2º Ensalada variada (12) 3º Nuggets con ketchup (1,2,3,4,6,7,9,10,12,13) Postre: Fruta natural	27 1º Arroz blanco con tomate 2º Ensalada variada (12) 3º Magro con verduras Postre: Lácteo (7)
30 1º Macarrones (1,3) con verduritas y tomate 2º Ensalada variada (12) 3º Varitas de pescado (1,2,3,4,6,7,12,13) 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



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)

**PAPEL RECLICADO 100%**