

MES: Noviembre 2021

CENTRO: C. San José - FESD



MENÚ: General

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1 <b>Festivo</b>	2 1º Patatas guisadas con pavo (6) 2º Ensalada variada (12) 3º Tortilla con queso (3)  Postre: Fruta natural	3 1º Fideos entrefinos a la cazuela con carne y chorizo (1,3,6,7,12) 2º Ensalada variada 3º Merluza en salsa con salteado de verduras en juliana (4) Postre: Zumo de naranja natural	4 1º Garbanzos con chorizo (6,7,12) 2º Ensalada variada 3º Magro con salsa barbacoa  Postre: Fruta natural	5 1º Arroz con tomate 2º Ensalada variada (12) 3º Dados de rape a la andaluza (1,4) Postre: Lácteo (7)
8 1º Lentejas jardinera (1) con comino (1,12) 2º Ensalada variada 3º Tortilla con jamón (3,6) Postre: Fruta natural	9 1º Crema de zanahoria (7) 2º Ensalada variada 3º Pechuga de pollo al chilindrón (pimiento, cebolla y tomate)  Postre: Fruta natural	10 1º Sopa de cocido (1,3) 2º Ensalada variada (12) 3º Cocido completo (3,6,7,12) (garbanzos, verduras y carne) Postre: Fruta natural	11 1º Macarrones integrales gratinados con cebolla, zanahoria y tomate (1,3,7) 2º Ensalada variada 3º Merluza con tomate (1) Postre: Fruta natural	12 1º Crema de verduras (7) 2º Ensalada variada 3º Lomo en salsa Postre: Lácteo (7)
15 1º Crema de verduras con crujiente de jamón 2º Ensalada variada 3º Bacalao con salsa de tomate (4) Postre: Fruta natural	16 1º Guisado de sepia (2,4,13) 2º Ensalada variada 3º Magro con tomate  Postre: Fruta natural	17 1º Paella valenciana 2º Ensalada variada 3º Pavo y queso (6,7)  Postre: Zumo de naranja natural	18 1º Tallarines con tomate y verduras (1,3,7) 2º Gallo San Pedro a la andaluza (1,4)  Postre: Fruta natural	19 1º Garbanzos con chorizo (6,7,12) 2º Ensalada variada 3º Tortilla de patata (3) Postre: Lácteo (7)
22 1º Crema de calabaza (7) 2º Ensalada variada 3º Filetes de pollo en salsa con patatas fritas Postre: Fruta natural	23 1º Sopa de cocido (1,3) 2º Ensalada variada (12) 3º Cocido completo (3,6,7,12) (garbanzos, verduras y carne) Postre: Fruta natural	24 1º Arroz al horno (3) 2º Ensalada variada 3º Tortilla francesa con tosta integral de tomate al orégano (1,3,6,7,11) Postre: Fruta natural	25 1º Lentejas con sofrito de pimientos y chistorra (1,6,7,12) 2º Ensalada variada 3º Merluza con tomate (4) Postre: Fruta natural	26 1º Crema de calabacín (7) 2º Ensalada variada 3º Albóndigas a la jardinera (1,6,12) Postre: Lácteo (7)
29 1º Crema de verduras con crujiente de jamón 2º Ensalada variada 3º Escalopines de lomo al ajillo con champiñones Postre: Fruta natural	30 1º Espirales boloñesa (1,3) 2º Ensalada variada 3º Tortilla de calabacín (3) 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)

