

MES: Octubre 2020

CENTRO: Colegio San José FESD



MENÚ: General

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			1	2
			1º Sopa de pescado (1,2,3,4,9,12,13) 2º Ensalada variada (12) 3º Pechuga de pollo con pisto Postre: Fruta natural	1º Lentejas con magro 2º Ensalada variada (12) 3º Filete de corvina (4) con patata dado (4) Postre: Lácteo (7)
5	6	7	8	9
1º Coditos con atún (1,3,4,7) 2º Ensalada variada (12) 3º Varitas de pescado (1,2,3,4,6,7,12,13) Postre: Fruta natural	1º-Garbanzos guisados 2º Ensalada variada (12) 3º 3º Lomo a la plancha con pimientos Postre: Zumo de naranja natural	1º Crema de calabacín 2º Ensalada variada (12) 3º Muslo de pollo al ajillo con patata asada y ensalada (12) Postre: Fruta natural	1º Arroz a la milanesa (6,7) 2º Ensalada con queso (7) 3º Merluza andaluza (1,4) con mahonesa (3) Postre: Fruta natural	1º Judías blancas con pimentón 2º Ensalada variada (12) 3º Tortilla francesa con queso (3,7) Postre: Lácteo (7)
12	13	14	15	16
Festivo	1º Arroz con tomate 2º Ensalada variada (12) 3º Longanizas caseras (6,7,12) con salteado de pimientos Postre: Zumo de naranja natural	1º Sopa de cocido (1,3) 2º Ensalada variada (12) 3º Cocido completo (garbanzos, verdura y carne) (3,6,7,12) Postre: Fruta natural	1º Crema de puerros y manzana (7) 2º Ensalada variada (12) 3º Estofado de pavo (6) con guisantes Postre: Fruta natural	1º Alubias jardinera 2º Ensalada variada (12) 3º Croquetas de bacalao (1,2,3,4,6,7,13) Postre: Lácteo (7)
19	20	21	22	23
1º Arroz blanco con tomate 2º Ensalada variada (12) 3º Magro con verduras Postre: Fruta natural	1º Alubias con chorizo 2º Ensalada variada (12) 3º Tortilla francesa (3) Postre: Zumo de naranja	1º Espaguetis integrales a la napolitana (1,3,7) 2º Ensalada variada (12) 3º Fajitas de pollo con verduras (1) Postre: Fruta natural	1º Lentejas hortelana 2º Ensalada variada (12) 3º Nuggets con ketchup (1,2,3,4,6,7,9,10,12,13) Postre: Fruta natural	1º Crema de calabaza 2º Ensalada variada (12) 3º Merluza al horno (4) con champiñón Postre: Lácteo (7)
26	27	28	29	30
1º Macarrones (1,3) con verduritas y tomate 2º Ensalada variada (12) 3º Rabas con mahonesa (1,2,3,4,6,7,9,12,13) Postre: Fruta natural	1º Judías pintas estofadas 2º Ensalada variada (12) 3º Tortilla francesa (3) con picadillo de tomate y pepino Postre: Zumo de naranja	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	1º Sopa de cocido (1,3) 2º Ensalada variada (12) 3º Cocido completo (garbanzos, verdura y carne) (3,6,7,12) Postre: Fruta natural	1º Arroz caldoso de pescado(2,4,13) 2º Ensalada variada (12) 3º Merluza con verdura (4) Postre: Lácteo (7)



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:

- 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 Sulfitos
- 13 Moluscos
- 14 Altramucos

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

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