

MES: Octubre 2021

CENTRO:

C. San José - FESD



MENÚ: General

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				1 1º Arroz blanco con salsa de tomate 2º Ensalada variada 3º Merluza al horno con parrillada de verduras (4) Postre: Lácteo (7)
4 1º Lentejas jardinera (1) con comino (1,12) 2º Ensalada variada 3º Tortilla con jamón (3,6) Postre: Fruta natural	5 1º Crema de zanahoria (7) 2º Ensalada variada 3º Pechuga de pollo al chilindrón (pimiento, cebolla y tomate) Postre: Zumo de naranja natural	6 1º Sopa de cocido (1,3) 2º Ensalada variada (12) 3º Cocido completo (3,6,7,12) (garbanzos, verduras y carne) Postre: Fruta natural	7 1º Macarrones integrales gratinados con cebolla, zanahoria y tomate (1,3,7) 2º Ensalada variada 3º Merluza a la andaluza (1,4) Postre: Fruta natural	8 1º Crema de verduras (7) 2º Ensalada variada 3º Lomo en salsa Postre: Lácteo (7)
11 Festivo	12 Festivo	13 1º Paella valenciana 2º Ensalada variada 3º Pavo y queso (6,7) Postre: Fruta natural	14 1º Tallarines carbonara (1,3,6,7) 2º Gallo San Pedro (4) al horno Postre: Fruta natural	15 1º Garbanzos con chorizo (6,7,12) 2º Ensalada variada 3º Tortilla de patata (3) Postre: Lácteo (7)
18 1º Crema de calabaza (7) 2º Ensalada variada 3º Filetes de pollo en salsa Postre: Fruta natural	19 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	20 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	21 1º Lentejas con sofrito de pimientos y chistorra (1,6,7,12) 2º Ensalada variada 3º Merluza con tomate (4) Postre: Fruta natural	22 1º Crema de calabacín (7) 2º Ensalada variada 3º Albóndigas a la jardinera (1,6,12) Postre: Lácteo (7)
25 1º Crema de verduras con crujiente de jamón 2º Ensalada variada 3º Escalopines de lomo al ajillo con champiñones Postre: Fruta natural	26 1º Espirales boloñesa (1,3) 2º Ensalada variada 3º Tortilla de calabacín (3) Postre: Fruta natural	27 1º Guisado de patatas con pescado (2,4,12,13) 2º Ensalada variada 2º Pollo con salsa con champiñones	28 1º Arroz tres delicias (3,6) 2º Ensalada variada (12) 3º Dados de rape a la andaluza (1,4) Postre: Fruta natural	29 1º Estofado de lentejas (1) 2º Ensalada variada 3º Ragú de pavo con verduras Postre: Lácteo (7)

servalia



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

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

