

MES: Septiembre 2021

CENTRO: Colegio San José FESD



MENÚ: General

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
6 1º Crema de verduras 2º Ensalada variada (12) 3º Rabas con mahonesa (1,2,3,4,6,7,9,12,13) Postre: Fruta natural	7 1º Judías pintas estofadas 2º Ensalada variada (12) 3º Tortilla francesa (3) con picadillo de tomate y pepino Postre: Fruta natural	8 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	9 Festivo	10 1º Patatas guisadas con magro 2º Ensalada variada (12) 3º Merluza con verduras (4) Postre: Lácteo (7)
13 1º Puré de verduras de temporada 2º Ensalada variada (12) 3º Ragú de pavo con hortalizas (1) Postre: Fruta natural	14 1º Arroz blanco con tomate 2º Ensalada variada (12) 3º Merluza andaluza (1,4) Postre: Fruta natural	15 1º Crema de brócoli y queso (7,8) con crujiente de jamón 2º Ensalada variada (12) 3º Pechuga de pollo con verdura Postre: Fruta natural	16 1º Sopa de pollo con verduras (1,3) 2º Ensalada variada (12) 3º Corvina con salsa de tomate (4) Postre: Fruta natural	17 1º Lentejas con magro (1) 2º Ensalada variada (12) 3º Tortilla francesa con aritos de cebolla (1,3) Postre: Lácteo (7)
20 Festivo	21 1º Crema de verduras 2º Ensalada con queso (7) 3º Merluza andaluza (1,4) con mahonesa (3) Postre: Fruta natural	22 1º Puré de calabaza 2º Muslo de pollo al ajillo con patata asada y ensalada Lila (12) Postre: Fruta natural	23 1º Coditos con atún (1,3,4,7) 2º Ensalada variada (12) 3º Corvina al romero (4) Postre: Fruta natural	24 1º Judías blancas con pimentón 2º Ensalada variada (12) 3º Tortilla francesa con queso (3,7) Postre: Lácteo (7)
27 1º Macarrones con verduras (1,3) 2º Ensalada variada (12) 3º Nuggets con ketchup (1,2,3,4,6,7,9,10,12,13) Postre: Fruta natural	28 1º Alubias con chorizo 2º Ensalada variada (12) 3º Tortilla francesa (3) Postre: Fruta natural	29 1º Crema de calabaza 2º Ensalada variada (12) 3º Merluza al horno (4) con champiñón Postre: Lácteo (7)	30 1º Sopa de pollo (1,3) 2º Ensalada variada (12) 3º Lomo con queso (7) Postre: Fruta natural	

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 contiene 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)

