

MES: Septiembre 2022

CENTRO:

C. San José - FESD



MENÚ: General

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		7 1º Arroz con tomate 2º Varitas de merluza con ensalada variada (1,4) Postre: Fruta natural	8 1º Sopa de cocido (1,3) 2º Cocido completo (3,6,7,12) con garbanzos y verduras Postre: Fruta natural	9 1º Macarrones con tomate y chorizo (1,3,6,7,12) 2º Merluza en salsa con salteado de verduras en juliana (4) Postre: Helado (7)
12 1º Arroz con pollo 2º Tortilla de queso (3,7) con ensalada de tomate, maíz y aceitunas Postre: Fruta natural	13 1º Crema de zanahoria (7) 2º Pechuga de pollo con pimiento, cebolla, tomate y habitas Postre: Fruta natural	14 1º Judías blancas con verduras 2º Croquetas de jamón (1,2,3,4,5,6,7,8,9,10) y ensalada variada Postre: Fruta natural	15 1º Guisado de patatas con patata (2,4,12,13) 2º Ragú de pavo con verduras Postre: Fruta natural	16 1º Macarrones integrales gratinados con cebolla, zanahoria y tomate (1,3,7) 2º Pescado fresco de lonja (1,4) y ensalada variada Postre: Helado (7)
19 1º Crema de verduras con crujiente de jamón 2º Contramuslo de pollo asado verduras al horno Postre: Fruta natural	20 1º Guisado de salmón (2,4,13) 2º Tortilla de pavo (3,7) y ensalada variada Postre: Fruta natural	21 1º Tallarines con tomate (1,3) 2º Merluza al horno (4) y ensalada variada Postre: Fruta natural	22 1º Garbanzos estofados con verduras 2º Chuleta de Sajonia y ensalada variada Postre: Fruta natural	23 1º Arroz con verduras 2º Merluza a la andaluza (1,3,4) y ensalada variada Postre: Lácteo (7)
26 1º Crema de calabaza (7) 2º Cinta de lomo en salsa con pisto de verduras Postre: Fruta natural	27 1º Sopa de cocido (1,3) 2º Cocido completo (3,6,7,12) con garbanzos y verduras Postre: Fruta natural	28 1º Crema de calabacín (7) 2º Albóndigas a la jardinera (1,6,12) con patatas y ensalada de tomate, cebolla y aceitunas Postre: Fruta natural	29 1º Arroz con tomate 2º Tortilla francesa (3) y ensalada variada Postre: Fruta natural	30 1º Lentejas con verduras (1) 2º Merluza con tomate (4) y ensalada variada Postre: Lácteo (7)

servalia



VALORACIÓN MEDIA DIARIA NUTRICIONAL

Kcal	Hidratos de Carbono	Proteínas	Lípidos	Fibra
692	78g	32g	28g	12g

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:

- 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
- 13 Moluscos
- 14 Altramuces



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
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

