

MES: Octubre 2020

CENTRO: Colegio Santa Catalina de Sena



MENÚ: General

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			1	2
			1º Lentejas con magro 2º Ensalada variada (12) 3º Pechuga de pollo con pisto Postre: Fruta natural	1º Crema de brócoli y queso (7,8) 2º Ensalada variada (12) 3º Ragú de ternera con hortalizas (1) Postre: Zumo de naranja natural
5	6	7	8	9
1º Lentejas con arroz 2º Ensalada variada (12) 3º Tortilla de patata (3) Postre: Fruta natural	1º Pasta primavera (cebolla, zanahoria, tomate y champiñón) (1,3) 2º Ensalada variada (12) 3º Varitas de merluza (1,4) con verduras Postre: Fruta natural	1º Empedrado de habichuelas 2º Ensalada variada (12) 3º Muslo de pollo al ajillo con patata asada y ensalada (12) Postre: Lácteo (7)	1º Puré de verduras de temporada 2º Ensalada variada (12) 3º Albóndigas a la jardinera (1,6,12) Postre: Fruta natural	1º Arroz con tomate 2º Ensalada variada (12) 3º Salmón (4) con salteado de verduras Postre: Zumo de naranja natural
12	13	14	15	16
Festivo	1º Fideuà de carne (1,3) 2º Ensalada variada (12) 3º Filete de pollo a la plancha Postre: Fruta natural	1º Crema de puerros y manzana (7) 2º Ensalada variada (12) 3º Estofado de pavo (6) con guisantes Postre: Lácteo (7)	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 a la marinera (2,4,12,13) 2º Ensalada variada (12) 3º Tortilla (3) de calabacín con tosta de pan integral (1,6,7,11) Postre: Zumo de naranja natural
19	20	21	22	23
1º Espaguetis integrales a la boloñesa (1,3,7) 2º Ensalada variada (12) 3º Cinta de lomo con patatas Postre: Fruta natural	1º Crema de guisantes con zanahoria, puerro y patata (7) 2º Ensalada variada (12) 3º Fajitas de pollo con verduras (1) Postre: Fruta natural	1º Arroz a la milanesa (6,7) 2º Ensalada variada (12) 3º Filete merluza al horno (4) con guisantes Postre: Lácteo (7)	1º Sopa casera con estrellitas (1,3) 2º Ensalada variada (12) 3º Hamburguesa (12) con ketchup y patatas Postre: Fruta natural	1º Lentejas hortelana 2º Ensalada variada (12) 3º Tortilla de patata (3) con tomate frito Postre: Zumo de naranja natural
26	27	28	29	30
1º Crema de verduras de temporada con tostones (1) 2º Ensalada variada (12) 3º Pizza romana (1,4,6,7,9,11,12) Postre: Fruta natural	1º Macarrones integrales con beicon, tomate y albahaca (1,3,6,7) 2º Ensalada variada (12) 3º Pollo asado 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: Lácteo (7)	1º Lentejas con chorizo (6,7,12) 2º Ensalada variada (12) 3º Tortilla francesa (3) con picadillo de tomate y pepino Postre: Fruta natural	1º Arroz con tomate 2º Ensalada variada (12) 3º Merluza al romero (4) con cubitos de calabacín Postre: Zumo de naranja 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
Usuario: **santacatalina**
Contraseña: **2849**
C/ Poeta Ricard Sanmartí, 24 B. 46020 Valencia
T 96 361 61 70. F 96 393 70 07
www.servalia.org
servalia@servalia.org