

MES: Enero 2021

CENTRO: Colegio Santa Catalina de Sena



MENÚ: General

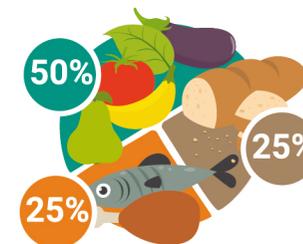
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			7	8
11	12	13	14	15
1° Arroz a la milanesa (6,7) 2° Ensalada variada (12) 3° Filete merluza al horno (4) con guisantes Postre: Fruta natural	1° Crema de guisantes con zanahoria, puerro y patata (7) 2° Ensalada variada (12) 3° Fajitas de pollo con verduras (1) Postre: Fruta natural	1° Espaguetis integrales a la boloñesa (1,3,7) 2° Ensalada variada (12) 3° Ragú de ternera con hortalizas (1) Postre: Lácteo (7)	1° Sopa casera con estrellitas (1,3) 2° Ensalada variada (12) 3° Pollo asado Postre: Fruta natural	1° Lentejas hortelana 2° Ensalada variada (12) 3° Tortilla de patata (3) con tomate frito Postre: Zumo de naranja natural
18	19	20	21	22
1° Crema de verduras de temporada con tostones (1) 2° Ensalada variada (12) 3° Cinta de lomo con patatas Postre: Fruta natural	1° Macarrones integrales con beicon, tomate y albahaca (1,3,6,7) 2° Ensalada variada (12) 3° Hamburguesa (12) con ketchup y verdura Postre: Fruta natural	1° Sopa de cocido (1,3) 2° Ensalada variada (12) 3° Cocido completo (garbanzos, verdura y carne) (3,6,7,12) Postre: Lácteo (7)	1° Lentejas con chorizo (6,7,12) 2° Ensalada variada (12) 3° Tortilla francesa (3) con picadillo de tomate y pepino Postre: Fruta natural	1° Arroz con tomate 2° Ensalada variada (12) 3° Merluza al romero (4) con cubitos de calabacín Postre: Zumo de naranja natural
25	26	27	28	29
1° Crema de brócoli y queso (7,8) 2° Ensalada variada (12) 3° Pizza romana (1,4,6,7,9,11,12) Postre: Fruta natural	1° Arroz al horno (3) 2° Ensalada variada (12) 3° Lomo de Sajonia (6,7) con maíz Postre: Fruta natural	1° Sopa de letras con pescado (1,2,3,4,9,12,13) 2° Ensalada variada (12) 3° Pechuga de pollo con pisto Postre: Lácteo (7)	1° Lentejas con magro 2° Ensalada variada (12) 3° Tortilla de patatas (3) con loncha de queso (7) Postre: Zumo	1° Espaguetis carbonara (1,3,6,7) 2° Ensalada variada (12) 3° Filete de merluza (4) con patata dado 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 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



### ¡Recicla!

- Si reciclamos:
- Tenemos menos vertederos
  - Ahorramos energía
  - Gastamos menos agua
  - Contaminamos menos



Accede a los menús de tu centro en: [www.servalia.org](http://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](http://www.servalia.org)  
[servalia@servalia.org](mailto:servalia@servalia.org)

