

MES: Abril 2021

CENTRO: Colegio Santa Catalina de Sena



MENÚ: General

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
5 FESTIVO	6 1º Patatas riojana (6,7,12) 2º Ensalada variada (12) 3º Tortilla francesa (3) con queso (7) Postre: Fruta natural	7 1º Sopa de cocido (1,3) 2º Ensalada variada (12) 3º Cocido completo (garbanzos, verdura y carne) (3,6,7,12) Postre: Lácteo (7)	8 1º Macarrones integrales con beicon, tomate y albahaca (1,3,6,7) 2º Ensalada variada (12) 3º Pollo asado Postre: Fruta natural	9 1º Arroz con tomate 2º Ensalada variada (12) 3º Rodaja de merluza rebozada (1,3,4) con cubitos de calabacín Postre: Zumo de naranja natural
12 1º Lentejas con magro (1) 2º Ensalada variada (12) 3º Tortilla de patatas (3) con pisto de verduras Postre: Fruta natural	13 1º Arroz al horno (3) 2º Ensalada variada (12) 3º Varitas de merluza (1,4) con verduras Postre: Fruta natural	14 1º Sopa de lluvia con pescado (1,2,3,4,9,12,13) 2º Ensalada variada (12) 3º Pollo a la naranja Postre: Lácteo (7)	15 1º Espaguetis carbonara (1,3,6,7) 2º Ensalada variada (12) 3º Ragú de ternera con hortalizas (1) Postre: Fruta natural	16 1º Crema de calabacín (7) 2º Ensalada variada (12) 3º Pizza de jamón york y queso (1,4,6,7,9,11,12) Postre: Zumo de naranja natural
19 1º Tallarines primavera (cebolla, zanahoria, tomate y champiñón) (1,3) 2º Ensalada variada (12) 3º Lomo de Sajonia (6,7) con maíz salteado Postre: Fruta natural	20 1º Lentejas con arroz (1) 2º Ensalada variada (12) 3º Tortilla de patata (3) con mahonesa (3) Postre: Fruta natural	21 1º Sopa de fideos (1,3) 2º Ensalada variada (12) 3º Muslo de pollo al ajillo con patata asada Postre: Lácteo (7)	22 1º Puré de verduras de temporada con picatostes (1) 2º Ensalada variada (12) 3º Albóndigas a la jardinera (1,6,12) Postre: Fruta natural	23 1º Arroz con tomate 2º Ensalada variada (12) 3º Merluza (4) con salteado de verduras Postre: Zumo de naranja natural
26 1º Puré de calabaza y zanahoria (7) 2º Ensalada variada (12) 3º Filete de lomo en salsa con queso (7) Postre: Fruta natural	27 1º Lentejas con chorizo y verduras (6,7,12) 2º Ensalada variada (12) 3º Tortilla (3) de calabacín con tosta de pan integral (1,6,7,11) Postre: Fruta natural	28 <u>MENÚ CELEBRACIÓN</u> 1º Tortellini y macarrones con salsa de tomate y col lombarda (1,3,7) 2º Solomillo de pollo empanado con patatas fritas smile y ensalada morada (1,6,7,12,14) Postre: Donut de frutas del bosque con chocolate blanco (1,3,6,7,8))	29 1º Sopa de cocido (1,3) 2º Ensalada variada (12) 3º Cocido completo (garbanzos, verdura y carne) (3,6,7,12) Postre: Fruta natural	30 1º Arroz a la marinera (2,4,12,13) 2º Ensalada variada (12) 3º Hamburguesa (12) con ketchup Postre: Zumo de naranja 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

¡Come fruta!
Las frutas y verduras son esenciales para crecer. 5 al día es el número mínimo que has de consumir.



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

PAPEL REICLADO 100%