

MES: Junio 2021

CENTRO: Colegio Santa Catalina de Sena



MENÚ: General

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	1 1º Judías pintas con chorizo (6,7,12) 2º Ensalada variada (12) 3º Tortilla de jamón (3) con tosta de pan integral (1,6,7,11) Postre: Fruta natural	2 1º Crema de puerros y manzana (7) 2º Ensalada variada (12) 3º Estofado de pavo (6) con guisantes Postre: Lácteo (7)	3 1º Sopa de cocido (1,3) 2º Ensalada variada (12) 3º Cocido completo (garbanzos, verdura y carne) (3,6,7,12) Postre: Fruta natural	4 1º Arroz a la marinera (2,4,12,13) 2º Ensalada variada (12) 3º Filete de corvina (4) con salsa de tomate Postre: Fruta natural
7 1º Crema de guisantes con zanahoria, puerro y patata (7) con crujiente de bacon (6) 2º Ensalada variada (12) 3º Fajitas de pollo con verduras (1) Postre: Fruta natural	8 1º Espaguetis integrales a la boloñesa (1,3,7) 2º Ensalada variada (12) 3º Cinta de lomo con patatas Postre: Fruta natural	9 1º Arroz a la milanesa (6,7) 2º Ensalada variada (12) 3º Filete merluza al horno (4) con guisantes Postre: Lácteo (7)	10 1º Sopa casera con estrellitas (1,3) 2º Ensalada variada (12) 3º Hamburguesa (12) con ketchup y patatas Postre: Fruta natural	11 1º Lentejas hortelana (1) 2º Ensalada variada (12) 3º Tortilla de patata (3) con verduras en tempura (1) Postre: Fruta natural
14 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	15 1º Macarrones integrales con beicon, tomate y albahaca (1,3,6,7) 2º Ensalada variada (12) 3º Tortilla de queso (3,7) con picadillo de tomate y pepino Postre: Fruta natural	16 1º Sopa de cocido (1,3) 2º Ensalada variada (12) 3º Cocido completo (garbanzos, verdura y carne) (3,6,7,12) Postre: Lácteo (7)	17 1º Ensalada campera (3,4,12) 2º Pollo asado Postre: Fruta natural	18 1º Arroz con tomate 2º Ensalada variada (12) 3º Merluza al limón con salteado de verduras en juliana (4) Postre: Fruta natural
21 1º Espaguetis carbonara (1,3,6,7) 2º Ensalada variada (12) 3º Ragú de ternera con hortalizas (1) Postre: Fruta natural	22 1º Arroz al horno (3) 2º Ensalada variada (12) 3º Lomo de Sajonia (6,7) con maíz Postre: Fruta natural	23 1º Sopa de letras con pescado (1,2,3,4,9,12,13) 2º Ensalada variada (12) 3º Pechuga de pollo con pisto Postre: Lácteo (7)	24 1º Lentejas con chorizo (6,7) 2º Ensalada variada (12) 3º Tortilla de patatas (3) con loncha de queso (7) Postre: Zumo	25 1º Crema de brócoli y queso (7,8) 2º Ensalada variada (12) 3º Filete de merluza (4) con patata dado 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:

- 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 Altramuzes

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



¡Cuida el planeta!
Cuidar el planeta es responsabilidad de todos, tú debes ser el cambio.

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