

MES: Septiembre 2021

CENTRO: Colegio Santa Catalina de Sena



MENÚ: Huevo, proteína de leche de vaca y frutos secos

No añadir huesos de ternera en las elaboraciones, pastas sin huevo. No añadir queso a las pastas

| LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES |
|---|--|---|---|---|
| 6 1º Espaguetis sin huevo con salsa de verduras 2º Ensalada variada (12) 3º Ragú de pollo con hortalizas (1) Postre: Fruta natural | 7 1º Crema de verduras de temporada 2º Ensalada variada (12) 3º Panini natural (1) con verduras y salsa de tomate (sin queso) Postre: Fruta natural | 8 1º Sopa de cocido (pasta sin huevo) 2º Ensalada variada (12) 3º Cocido completo (garbanzos, verdura y carne de pollo) (sin embutido ni carne de ternera) Postre: Fruta natural | 9 1º Arroz con tomate 2º Ensalada variada (12) 3º Merluza plancha (4) con verduras Postre: Fruta natural | 10 1º Lentejas con verduras (1) 2º Ensalada variada (12) 3º Lomo natural con verduras salteadas Postre: Fruta natural |
| 13 1º Espaguetis sin huevo con salsa de verduras 2º Ensalada variada (12) 3º Ragú de pollo con hortalizas (1) Postre: Fruta natural | 14 1º Crema de brócoli (sin queso) con crujiente de jamón 2º Ensalada variada (12) 3º Merluza al limón con salteado de verduras en juliana (4) Postre: Fruta natural | 15 1º Sopa de pasta sin huevo con pescado (2,4,9,12,13) 2º Ensalada variada (12) 3º Pechuga de pollo con pisto Postre: Fruta natural | 16 1º Lentejas con magro (1) 2º Ensalada variada (12) 3º Filete de bacalao con salsa de tomate (4) Postre: Fruta natural | 17 1º Arroz de verduras 2º Ensalada variada (12) 3º Lomo fresco natural con maíz salteado Postre: Fruta natural |
| 20 1º Caldereta a la Navarra con costillas y verduras 2º Ensalada variada (12) 3º Magro a tacos con champiñones Postre: Fruta natural | 21 1º Pasta sin huevo primavera (cebolla, zanahoria, tomate y champiñón) 2º Ensalada variada (12) 3º Pollo asado con verduras Postre: Fruta natural | 22 1º Alubias estofadas (sin chorizo) 2º Ensalada variada (12) 3º Bacalao a la jardinera (4) Postre: Fruta natural | 23 1º Arroz con tomate 2º Ensalada variada (12) 3º Merluza andaluza (1,4) con salteado de verduras Postre: Fruta natural | 24 1º Sopa de pollo (pasta sin huevo) 2º Lomo de cerdo con tomate natural y ensalada variada (12) Postre: Fruta natural |
| 27 1º Pasta sin huevo con verduras 2º Ensalada variada (12) 3º Merluza con tomate (4) Postre: Fruta natural | 28 1º Crema de guisantes con zanahoria, puerro y patata (sin leche) 2º Ensalada variada (12) 3º Salteado de pollo con verduras Postre: Fruta natural | 29 1º Sopa de cocido (pasta sin huevo) 2º Ensalada variada (12) 3º Cocido completo (garbanzos, verdura y carne de pollo) (sin embutido ni carne de ternera) Postre: Fruta natural | 30 1º Arroz con verduras 2º Ensalada variada (12) 3º Filete de lomo fresco natural con rodaja de tomate y patatas Postre: Fruta 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 |



¡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 Sanmarti, 24 B. 46020 Valencia
T 96 361 61 70 . F 96 393 70 07
www.servalia.org
servalia@servalia.org