

MES: Septiembre 2021

CENTRO: Colegio Santa Catalina de Sena

MENÚ: Sin carne, con huevo y pescado



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
6	7	8	9	10
1º Espaguetis con salsa de tomate y verduras (1,3) 2º Ensalada variada (12) 3º Tortilla de calabacín (3) Postre: Fruta natural	1º Crema de verduras de temporada con tostones (1) 2º Ensalada variada (12) 3º Panini natural (1) con verduras y salsa de tomate Postre: Fruta natural	1º Sopa de cocido (1,3) 2º Ensalada variada (12) 3º Cocido completo (garbanzos, verdura) (sin carne ni embutido) Postre: Lácteo (7)	1º Arroz con tomate 2º Ensalada variada (12) 3º Varitas de merluza (1,4) con verduras Postre: Fruta natural	1º Lentejas con verduras (1) 2º Ensalada variada (12) 3º Tortilla española (3) con verduras en tempura (1,4,7,13) Postre: Fruta natural
13	14	15	16	17
1º Espaguetis con salsa de tomate y verduras (1,3) 2º Ensalada variada (12) 3º Tortilla de calabacín (3) Postre: Fruta natural	1º Crema de brócoli y queso (7,8) 2º Ensalada variada (12) 3º Merluza al limón con salteado de verduras en juliana (4) Postre: Fruta natural	1º Sopa de lluvia con pescado (1,2,3,4,9,12,13) 2º Ensalada variada (12) 3º Bacalao (4) con pisto Postre: Lácteo (7)	1º Lentejas con verduras (1) 2º Ensalada variada (12) 3º Tortilla francesa (3) con loncha de queso (7) Postre: Fruta natural	1º Arroz de verduras 2º Ensalada variada (12) 3º Salmón plancha (4) Postre: Fruta natural
20	21	22	23	24
1º Caldereta con verduras y pescado (2,4,13) 2º Ensalada variada (12) 3º Tortilla francesa (3) Con champiñones Postre: Fruta natural	1º Pasta primavera (cebolla, zanahoria, tomate y champiñón) (1,3) 2º Ensalada variada (12) 3º Bacalao (4) con verduras Postre: Fruta natural	1º Alubias estofadas con verduras 2º Ensalada variada (12) 3º Tortilla francesa (3) Postre: Lácteo (7)	1º Arroz con tomate 2º Ensalada variada (12) 3º Merluza andaluza (1,4) con salteado de verduras Postre: Fruta natural	1º Sopa de verduras (1,3) 2º Salmón plancha (4) con queso (7) y ensalada variada (12) Postre: Fruta natural
27	28	29	30	
1º Fideuá de verduras (1,3) 2º Ensalada variada (12) 3º Merluza con tomate (4) Postre: Fruta natural	1º Crema de guisantes con zanahoria, puerro y patata (7) 2º Ensalada variada (12) 3º Fajitas de atún con verduras (1,4) Postre: Fruta natural	1º Sopa de cocido (1,3) 2º Ensalada variada (12) 3º Cocido completo (garbanzos, verdura) (sin carne ni embutido) Postre: Lácteo (7)	1º Arroz tres delicias (6,3) (con huevo guisantes y zanahoria, sin carne) 2º Ensalada variada (12) 3º Salmón (4) con patatas Postre: Fruta natural	

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 Cacahuates
- 6 Soja
- 7 Lácteos
- 8 Frutos de cáscara
- 9 Apio
- 10 Mostaza
- 11 Sésamo
- 12 E-X Sulfitos
- 13 Moluscos
- 14 Altramuces

EQUILIBRA LAS COMIDAS Y CENAS

Si has comido: es recomendable cenar...

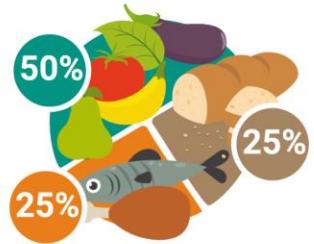
Cereal	Verdura cocinada u hortaliza cruda
Verdura	Cereal o féculas
Carne	Pescado o huevo
Pescado	Carne magra o huevo
Huevo	Pescado o carne
Fruta	Lácteo o fruta



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):



Accede a los menús de tu centro en:
www.servalia.org
Usuario:

santacatalina

Contraseña:

2849

C/ Poeta Ricard Sammarti, 24 B.
46020 Valencia
www.servalia.org
servalia@servalia.org

