

MES: Septiembre 2021

CENTRO: Colegio Santa Catalina de Sena



MENÚ: Sin carne, con huevo y pescado

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



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 Cacahuetes
- 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

PAPEL RECLAMADO 100%