

MES: Septiembre 2021

CENTRO: Colegio Santa Catalina de Sena



MENÚ: General

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
6 1° Crema de verduras de temporada con tostones (1) 2° Ensalada variada (12) 3° Pizza romana (1,4,6,7,9,11,12) Postre: Fruta natural	7 1° Crema de verduras de temporada con tostones (1) 2° Ensalada variada (12) 3° Pizza romana (1,4,6,7,9,11,12) Postre: Fruta natural	8 1° Sopa de cocido (1,3) 2° Ensalada variada (12) 3° Cocido completo (garbanzos, verdura y carne) (3,6,7,12) 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 chorizo (1,6,7,12) 2° Ensalada variada (12) 3° Tortilla española (3) con verduras en tempura (1,4,7,13) Postre: Fruta natural
13 1° Espaguetis carbonara (1,3,6,7) 2° Ensalada variada (12) 3° Ragú de ternera con hortalizas (1) Postre: Fruta natural	14 1° Crema de brócoli y queso (7,8) con crujiente de jamon 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° Pechuga de pollo con pisto Postre: Lácteo (7)	16 1° Lentejas con magro (1) 2° Ensalada variada (12) 3° Tortilla francesa (3) con loncha de queso (7) Postre: Fruta natural	17 1° Arroz al horno (3) 2° Ensalada variada (12) 3° Lomo de Sajonia (6,7) con maíz salteado Postre: Fruta natural
20 1° Caldereta a la Navarra con magro y chorizo (6,7,12) 2° Ensalada variada (12) 3° Tortilla francesa (3) con jamón york (6) Postre: Fruta natural	21 1° Pasta primavera (cebolla, zanahoria, tomate y champiñón) (1,3) 2° Ensalada variada (12) 3° Pollo asado con verduras Postre: Fruta natural	22 1° Alubias estofadas (6,7,12) 2° Ensalada variada (12) 3° Albóndigas a la jardinera (1,6,12) 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 pollo (1,3) 2° Lomo de cerdo con queso (7) y ensalada variada (12) Postre: Fruta natural
27 1° Fideuá de carne (1,3) 2° Ensalada variada (12) 3° Merluza con tomate (4) Postre: Fruta natural	28 1° Crema de guisantes con zanahoria, puerro y patata (7) con crujiente de beicon (6) 2° Ensalada variada (12) 3° Fajitas de pollo con verduras (1) Postre: Fruta natural	29 1° Sopa de cocido (1,3) 2° Ensalada variada (12) 3° Cocido completo (garbanzos, verdura y carne) (3,6,7,12) Postre: Lácteo (7)	30 1° Arroz tres delicias (6,3) 2° Ensalada variada (12) 3° Hamburguesa (12) con ketchup y patatas Postre: Fruta natural	

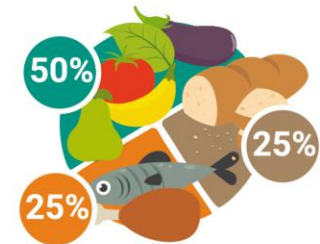
servalia



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 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

