

MES: Diciembre 2021

CENTRO: C. Santa Catalina de Sena



MENÚ: General

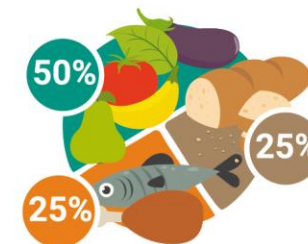
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		1 1º Arroz negro (2,4,12,13) 2º Ensalada variada 3º Fajitas de pollo con verduras (1) Postre: Lácteo (7)	2 1º Sopa de cocido (1,3) 2º Ensalada variada (12) 3º Cocido completo (3,6,7,12) (garbanzos, verduras y carne) Postre: Fruta natural	3 1º Macarrones a la boloñesa (1,3) 2º Ensalada variada 3º Tortilla con jamón (3,6) Postre: Zumo de naranja natural
6 <b>Festivo</b>	7 <b>Festivo</b>	8 <b>Festivo</b>	9 1º Paella valenciana 2º Ensalada variada 3º Lomo de Sajonia (6,7) con champiñones al ajilo Postre: Fruta natural	10 1º Crema de verduras con crujiente de jamón 2º Ensalada variada 3º Albóndigas a la jardinera (1,6,12) Postre: Zumo de naranja natural
13 1º Arroz con salsa de tomate 2º Ensalada variada 3º Merluza andaluza con patatas (1,4) Postre: Fruta natural	14 1º Lentejas con sofrito de pimientos y chistorra (1,6,7,12) 2º Ensalada variada 3º Tortilla de patata (3) Postre: Fruta natural	15 1º Crema de calabaza (7) 2º Ensalada variada 3º Pollo al horno con salteado de pimientos Postre: Lácteo (7)	16 1º Sopa de cocido (1,3) 2º Ensalada variada (12) 3º Cocido completo (3,6,7,12) (garbanzos, verduras y carne) Postre: Fruta natural	17 1º Espirales con salsa de tomate y verduras (1,3) 2º Ensalada variada 3º Hamburguesa (12) con champiñones Postre: Zumo de naranja natural
20 <b>Menús especial de Navidad</b> Refrescos 1º Coditos a la carbonara (1,3,6,7) 2º Ensalada variada 3º Nuggets de pollo (1,6) con patatas chips Postre especial de Navidad	21 1º Crema de calabacín (7) 2º Ensalada variada 3º Tacos de pavo (6) a la jardinera Postre: Fruta natural	22 1º Patatas a la riojana con chorizo y carne (6,7,12) 2º Ensalada variada 3º Merluza a la andaluza (1,4) Postre: Lácteo (7)		



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](http://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](http://www.servalia.org)  
[servalia@servalia.org](mailto:servalia@servalia.org)

PAPEL RECIKLADO 100%