

MES: Mayo 2022

CENTRO:

C Santa Catalina de Sena



MENÚ: General

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2 Festivo	3 1º Crema de calabaza (7) 2º Ensalada variada 3º Lomo cinta con salteado de verduras Postre: Fruta natural	4 1º Arroz con tomate 2º Ensalada variada 3º Pechuga de pollo con verduras Postre: Lácteo (7)	5 1º Macarrones a la boloñesa (1,3) 2º Ensalada variada 3º Tortilla con jamón york (3) Postre: Fruta natural	6 1º Lentejas con sofrito de pimientos y chistorra (1,6,7,12) 2º Ensalada variada 3º Merluza andaluza con patatas (1,3,4) Postre: Zumo de naranja natural
9 1º Alubias estofadas con chorizo (6,7,12) 2º Ensalada variada (12) 3º Muslo de pollo asado al limón Postre: Fruta natural	10 1º Crema de verduras de (temporada) con picatostes (1,6,7,8,11) 2º Ensalada variada 3º Hamburguesa (12) Postre: Fruta natural	11 1º Sopa de cocido (1,3) 2º Ensalada variada (12) 3º Cocido completo (3,6,7,12) (garbanzos, verduras y carne) Postre: Lácteo (7)	12 1º Tallarines con verduras (1,3) 2º Ensalada variada 3º Tortilla de patata (3) Postre: Fruta natural	13 1º Patatas a la riojana 2º Ensalada variada 3º Merluza en salsa de verduras (4) Postre: Zumo de naranja natural
16 Festivo	17 1º Crema de calabaza (7) 2º Ensalada variada 3º Tortilla francesa con tosta integral de tomate al orégano (1,3,6,7,11) Postre: Fruta natural	18 1º Macarrones a la boloñesa (1,3) 2º Ensalada variada 3º Nuggets (1,2,3,4,5,6,7,8,9,10) Postre: Fruta natural	19 Objetivo vida sostenible 1º Sopa de picadillo del puchero con fideos ecológicos (1,3) 2º Tortitas integrales con lágrimas de pechuga de pollo y verduras de temporada (1) Postre: Helado eco-friendly	20 1º Lentejas (1) con verduras 2º Ensalada variada 3º Merluza a la andaluza (1,3,4) Postre: Zumo de naranja natural
23 1º Crema de calabacín (7) 2º Ensalada variada 3º Escalopines de lomo al ajillo con champiñones Postre: Fruta natural	24 1º Arroz magro y verduras 2º Ensalada variada 3º Muslo de pollo con patatas Postre: Fruta natural	25 1º Alubias con chorizo (6,7,12) 2º Ensalada variada 3º Tortilla de patata (3) con zanahoria baby Postre: Lácteo (7)	26 1º Guisado de patatas 2º Ensalada variada 3º Tacos de pavo (6) con salteado de maíz y cebolla Postre: Fruta natural	27 1º Espirales con atún y verduras (1,3,4) 2º Ensalada variada 3º Rodajas de merluza (1,4) Postre: Zumo de naranja natural
30 1º Judías verdes rehogadas 2º Ensalada variada 3º Albóndigas a la jardinera (1,6,12) Postre: Fruta natural	31 1º Macarrones con carne (1,3) 2º Ensalada variada 3º Tortilla de patata con queso (7,3) Postre: Fruta natural			

servalia



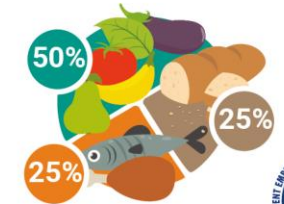
VALORACIÓN MEDIA DIARIA NUTRICIONAL

Kcal	Hidratos de Carbono	Proteínas	Lípidos	Fibra
737	101 g	27 g	25 g	14 g

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 contienen directa o indirectamente cada plato siguiendo los siguientes números:



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



¡Muévete!
Haz ejercicio físico todos los días.

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

