

MES: Mayo 2022

CENTRO:

C Santa Catalina de Sena

MENÚ: Cacahuete, nuez y avellana



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>2</p> <p>Festivo</p>	<p>3</p> <p>1º Crema de calabaza (7) 2º Ensalada variada 3º Lomo cinta con salteado de verduras</p> <p>Postre: Fruta natural</p>	<p>4</p> <p>1º Arroz con tomate 2º Ensalada variada 3º Pechuga de pollo con verduras</p> <p>Postre: Lácteo (7)</p>	<p>5</p> <p>1º Macarrones a la boloñesa (1,3) 2º Ensalada variada 3º Tortilla con jamón york (3)</p> <p>Postre: Fruta natural</p>	<p>6</p> <p>1º Lentejas con verduras (1) 2º Ensalada variada 3º Merluza andaluza con patatas (1,3,4)</p> <p>Postre: Zumo de naranja natural</p>
<p>9</p> <p>1º Alubias estofadas con verduras 2º Ensalada variada (12) 3º Muslo de pollo asado al limón</p> <p>Postre: Fruta natural</p>	<p>10</p> <p>1º Crema de verduras de (temporada) 2º Ensalada variada 3º Filete de lomo natural plancha</p> <p>Postre: Fruta natural</p>	<p>11</p> <p>1º Sopa de cocido (1,3) 2º Ensalada variada (12) 3º Cocido completo (sin embutido) (garbanzos, verduras y carne)</p> <p>Postre: Lácteo (7)</p>	<p>12</p> <p>1º Tallarines con verduras (1,3) 2º Ensalada variada 3º Tortilla de patata (3)</p> <p>Postre: Fruta natural</p>	<p>13</p> <p>1º Patatas con magro 2º Ensalada variada 3º Merluza en salsa de verduras (4)</p> <p>Postre: Zumo de naranja natural</p>
<p>16</p> <p>Festivo</p>	<p>17</p> <p>1º Crema de calabaza (7) 2º Ensalada variada 3º Tortilla francesa con tosta de pan natural y tomate al orégano (1)</p> <p>Postre: Fruta natural</p>	<p>18</p> <p>1º Macarrones a la boloñesa (1,3) 2º Ensalada variada 3º Pechuga de pollo plancha</p> <p>Postre: Fruta natural</p>	<p>19</p> <p>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 sin alérgenos</p>	<p>20</p> <p>1º Lentejas (1) con verduras 2º Ensalada variada 3º Merluza a la andaluza (1,3,4)</p> <p>Postre: Zumo de naranja natural</p>
<p>23</p> <p>1º Crema de calabacín (7) 2º Ensalada variada 3º Escalopines de lomo al ajillo con champiñones</p> <p>Postre: Fruta natural</p>	<p>24</p> <p>1º Arroz magro y verduras 2º Ensalada variada 3º Muslo de pollo con patatas</p> <p>Postre: Fruta natural</p>	<p>25</p> <p>1º Alubias con chorizo (6,7,12) 2º Ensalada variada 3º Tortilla de patata (3) con zanahoria baby</p> <p>Postre: Lácteo (7)</p>	<p>26</p> <p>1º Guisado de patatas 2º Ensalada variada 3º Tacos de pavo (6) con salteado de maíz y cebolla</p> <p>Postre: Fruta natural</p>	<p>27</p> <p>1º Espirales con atún y verduras (1,3,4) 2º Ensalada variada 3º Merluza plancha (4)</p> <p>Postre: Zumo de naranja natural</p>
<p>30</p> <p>1º Judías verdes rehogadas 2º Ensalada variada 3º Magro a tacos natural a la jardinera</p> <p>Postre: Fruta natural</p>	<p>31</p> <p>1º Macarrones con carne (1,3) 2º Ensalada variada 3º Tortilla de patata con queso (7,3)</p> <p>Postre: Fruta natural</p>			

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



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



MES: Mayo 2022

CENTRO:

C Santa Catalina de Sena



MENÚ: Cacahuete

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 verduras (1) 2º Ensalada variada 3º Merluza andaluza con patatas (1,3,4) Postre: Zumo de naranja natural
9 1º Alubias estofadas con verduras 2º Ensalada variada (12) 3º Muslo de pollo asado al limón Postre: Fruta natural	10 1º Crema de verduras de (temporada) 2º Ensalada variada 3º Filete de lomo natural plancha Postre: Fruta natural	11 1º Sopa de cocido (1,3) 2º Ensalada variada (12) 3º Cocido completo (sin embutido) (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 con magro 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 de pan natural y tomate al orégano (1) Postre: Fruta natural	18 1º Macarrones a la boloñesa (1,3) 2º Ensalada variada 3º Pechuga de pollo plancha 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 sin cacahuetes	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 Merluza plancha (4) Postre: Zumo de naranja natural
30 1º Judías verdes rehogadas 2º Ensalada variada 3º Magro a tacos natural a la jardinera Postre: Fruta natural	31 1º Macarrones con carne (1,3) 2º Ensalada variada 3º Tortilla de patata con queso (7,3) Postre: Fruta natural			



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

PAPEL REICLADO 100%

MES: Mayo 2022

CENTRO:

C Santa Catalina de Sena



MENÚ: Crustáceos



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 mixta (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 Pechuga de pollo plancha 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			

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



MES: Mayo 2022

CENTRO:

C Santa Catalina de Sena



MENÚ: Frutos secos y varios

Sésamos, gallo, lenguado y salmónidos

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 verduras (1) 2º Ensalada variada 3º Merluza andaluza con patatas (1,3,4) Postre: Zumo de naranja natural
9 1º Alubias estofadas con verduras 2º Ensalada variada (12) 3º Muslo de pollo asado al limón Postre: Fruta natural	10 1º Crema de verduras de (temporada) 2º Ensalada variada 3º Filete de lomo natural plancha Postre: Fruta natural	11 1º Sopa de cocido (1,3) 2º Ensalada variada (12) 3º Cocido completo (sin embutido) (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 con magro 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 de pan natural y tomate al orégano (1) Postre: Fruta natural	18 1º Macarrones a la boloñesa (1,3) 2º Ensalada variada 3º Pechuga de pollo plancha 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 sin FS	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 Merluza plancha (4) Postre: Zumo de naranja natural
30 1º Judías verdes rehogadas 2º Ensalada variada 3º Magro a tacos natural a la jardinera Postre: Fruta natural	31 1º Macarrones con carne (1,3) 2º Ensalada variada 3º Tortilla de patata con queso (7,3) Postre: Fruta natural			



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



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

MES: Mayo 2022

CENTRO:

C Santa Catalina de Sena



MENÚ: Frutos secos

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 verduras (1) 2º Ensalada variada 3º Merluza andaluza con patatas (1,3,4) Postre: Zumo de naranja natural
9 1º Alubias estofadas con verduras 2º Ensalada variada (12) 3º Muslo de pollo asado al limón Postre: Fruta natural	10 1º Crema de verduras de (temporada) 2º Ensalada variada 3º Filete de lomo natural plancha Postre: Fruta natural	11 1º Sopa de cocido (1,3) 2º Ensalada variada (12) 3º Cocido completo (sin embutido) (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 con magro 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 de pan natural y tomate al orégano (1) Postre: Fruta natural	18 1º Macarrones a la boloñesa (1,3) 2º Ensalada variada 3º Pechuga de pollo plancha 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 sin FS	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 Merluza plancha (4) Postre: Zumo de naranja natural
30 1º Judías verdes rehogadas 2º Ensalada variada 3º Magro a tacos natural a la jardinera Postre: Fruta natural	31 1º Macarrones con carne (1,3) 2º Ensalada variada 3º Tortilla de patata con queso (7,3) Postre: Fruta natural			



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



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

MES: Mayo 2022

CENTRO:

C Santa Catalina de Sena



MENÚ: Huevo, proteína de leche de vaca y frutos secos

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2 Festivo	3 1º Crema de calabaza (sin lácteos) 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: Fruta natural	5 1º Macarrones sin huevo a la boloñesa 2º Ensalada variada 3º Tacos de pavo natural en salsa Postre: Fruta natural	6 1º Lentejas con verduras (1) 2º Ensalada variada 3º Merluza plancha con patatas (4) Postre: Zumo de naranja natural
9 1º Alubias estofadas con verduras 2º Ensalada variada (12) 3º Muslo de pollo asado al limón Postre: Fruta natural	10 1º Crema de verduras de (temporada) 2º Ensalada variada 3º Filete de lomo natural plancha Postre: Fruta natural	11 1º Sopa de cocido (pasta sin huevo) 2º Ensalada variada (12) 3º Cocido completo (sin embutido) (garbanzos, verduras y carne) Postre: Fruta natural	12 1º Pasta sin huevo con verduras 2º Ensalada variada 3º Pavo natural plancha con patatas Postre: Fruta natural	13 1º Patatas con magro 2º Ensalada variada 3º Merluza en salsa de verduras (4) Postre: Zumo de naranja natural
16 Festivo	17 1º Crema de calabaza (sin lácteos) 2º Ensalada variada 3º Filete de lomo con tosta de pan natural y tomate al orégano (1) Postre: Fruta natural	18 1º Macarrones sin huevo a la boloñesa 2º Ensalada variada 3º Pechuga de pollo plancha Postre: Fruta natural	19 Objetivo vida sostenible 1º Sopa de picadillo del puchero con fideos sin huevo 2º Tortitas integrales con lágrimas de pechuga de pollo y verduras de temporada (1) Postre: Helado eco-friendly sin alérgenos	20 1º Lentejas (1) con verduras 2º Ensalada variada 3º Merluza a la plancha (4) Postre: Zumo de naranja natural
23 1º Crema de calabacín (sin lácteos) 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 verduras 2º Ensalada variada 3º Magro natural plancha con zanahoria baby Postre: Fruta natural	26 1º Guisado de patatas 2º Ensalada variada 3º Tacos de pavo (6) con salteado de maíz y cebolla Postre: Fruta natural	27 1º Pasta sin huevo con atún y verduras (4) 2º Ensalada variada 3º Merluza plancha (4) Postre: Zumo de naranja natural
30 1º Judías verdes rehogadas 2º Ensalada variada 3º Magro a tacos natural a la jardinera Postre: Fruta natural	31 1º Macarrones sin huevo con carne 2º Ensalada variada 3º Pechuga de pollo con verduras Postre: Fruta natural			



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



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

MES: Mayo 2022

CENTRO:

C Santa Catalina de Sena



MENÚ: Huevo

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 sin huevo a la boloñesa 2º Ensalada variada 3º Tacos de pavo natural en salsa Postre: Fruta natural	6 1º Lentejas con verduras (1) 2º Ensalada variada 3º Merluza plancha con patatas (4) Postre: Zumo de naranja natural
9 1º Alubias estofadas con verduras 2º Ensalada variada (12) 3º Muslo de pollo asado al limón Postre: Fruta natural	10 1º Crema de verduras de (temporada) 2º Ensalada variada 3º Filete de lomo natural plancha Postre: Fruta natural	11 1º Sopa de cocido (pasta sin huevo) 2º Ensalada variada (12) 3º Cocido completo (sin embutido) (garbanzos, verduras y carne) Postre: Lácteo (7)	12 1º Pasta sin huevo con verduras 2º Ensalada variada 3º Pavo natural plancha con patatas Postre: Fruta natural	13 1º Patatas con magro 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 Filete de lomo con tosta de pan natural y tomate al orégano (1) Postre: Fruta natural	18 1º Macarrones sin huevo a la boloñesa 2º Ensalada variada 3º Pechuga de pollo plancha Postre: Fruta natural	19 Objetivo vida sostenible 1º Sopa de picadillo del puchero con fideos sin huevo 2º Tortitas integrales con lágrimas de pechuga de pollo y verduras de temporada (1) Postre: Helado eco-friendly sin huevo	20 1º Lentejas (1) con verduras 2º Ensalada variada 3º Merluza a la plancha (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 verduras 2º Ensalada variada 3º Magro natural plancha 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 Pasta sin huevo con atún y verduras (4) 2º Ensalada variada 3º Merluza plancha (4) Postre: Zumo de naranja natural
30 1º Judías verdes rehogadas 2º Ensalada variada 3º Magro a tacos natural a la jardinera Postre: Fruta natural	31 1º Macarrones sin huevo con carne 2º Ensalada variada 3º Pechuga de pollo con queso (7) 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



MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY
<p>Festive</p> <p>2</p>	<p>3</p> <p>1st Pumpkin cream (7) 2nd Varied salad 3rd Loin pork with vegetable stir-fry</p> <p>Dessert: Natural fruit</p>	<p>4</p> <p>1st Rice with tomato 2nd Varied salad 3rd Chicken with vegetables</p> <p>Dessert: Dairy (7)</p>	<p>5</p> <p>1st Macaroni Bolognese (1,3) 2nd Varied salad 3rd Omelette with ham (3)</p> <p>Dessert: Natural fruit</p>	<p>6</p> <p>1st Lentils with pepper stir-fry and <i>chistorra</i> (1,6,7,12) 2nd Varied salad 3rd Andalusian hake with potatoes (1,3,4)</p> <p>Dessert: Natural orange juice</p>
<p>9</p> <p>1st Braised beans with <i>chorizo</i> (6,7,12) 2nd Varied salad (12) 3rd Lemon roasted chicken</p> <p>Dessert: Natural fruit</p>	<p>10</p> <p>1st Vegetable cream with croutons (1,6,7,8,11) 2nd Varied salad 3rd Hamburgers (12)</p> <p>Dessert: Natural fruit</p>	<p>11</p> <p>1st Cooked Soup (1,3) 2nd Varied salad (12) 3rd Full cooked (3,6,7,12) (chickpeas, vegetables and meat)</p> <p>Dessert: Dairy (7)</p>	<p>12</p> <p>1st Noodles with vegetables (1,3) 2nd Varied salad 3rd Potato omelette (3)</p> <p>Dessert: Natural fruit</p>	<p>13</p> <p>1st with meat 2nd Varied salad 3rd Hake in vegetable sauce (4)</p> <p>Dessert: Natural orange juice</p>
<p>Festive</p> <p>16</p>	<p>17</p> <p>1st Pumpkin cream (7) 2nd Varied salad 3rd French omelette with whole grain tomato toast with oregano (1,3,6,7,11)</p> <p>Dessert: Natural fruit</p>	<p>18</p> <p>1st Macaroni Bolognese (1,3) 2nd Varied salad 3rd Nuggets (1,2,3,4,5,6,7,8,9,10)</p> <p>Dessert: Natural fruit</p>	<p>19</p> <p>Sustainable living goal 1st Soup with meat and ECO noodles (1,3) 2nd Whole grain pancakes with chicken breast and seasonal vegetables (1) Dessert: Eco-friendly ice cream</p>	<p>20</p> <p>1st Lentils (1) with vegetables 2nd Varied salad 3rd Andalusian hake (1,3,4)</p> <p>Dessert: Natural orange juice</p>
<p>23</p> <p>1st Zucchini cream (7) 2nd Varied salad 3rd Loin pork garlic with mushrooms</p> <p>Dessert: Natural fruit</p>	<p>24</p> <p>1st Loin pork rice and vegetables 2nd Varied salad 3rd Chicken with potatoes</p> <p>Dessert: Natural fruit</p>	<p>25</p> <p>1st Beans with <i>chorizo</i> (6,7,12) 2nd Varied salad 3rd Potato omelette (3) with baby carrot</p> <p>Dessert: Dairy (7)</p>	<p>26</p> <p>1st Potato stew 2nd Varied salad 3rd Turkey tacos (6) with stir-fry of corn and onion</p> <p>Dessert: Natural fruit</p>	<p>27</p> <p>1st Spirals with tuna and vegetables (1,3,4) 2nd Varied salad 3rd Hake slices (1,4)</p> <p>Dessert: Natural orange juice</p>
<p>30</p> <p>1st Sautéed green beans 2nd Varied salad 3rd Meatballs with vegetables (1,6,12)</p> <p>Dessert: Natural fruit</p>	<p>31</p> <p>1st Macaroni with meat (1,3) 2nd Varied salad 3rd Potato omelette with cheese (7.3)</p> <p>Dessert: Natural fruit</p>			



AVERAGE DAILY NUTRITIONAL VALUE

Kcal	Carbohydrates	Proteins	Lipids	Fiber
737	101 g	27 g	25 g	14 g

HEALTHY EATING PLATE

Lunch must contribute 35% of your daily caloric intake, which at school age must be between 1700 and 2300 Kcal.

Our menus are thought to meet these needs and its composition follows the latest recommendations from the Harvard School of Public Health, including 50% fruits and vegetables, 25% healthy protein and 25% grains (preferably whole grains).



Allergenic foods according to RD 126/2015. We use the following numbers to inform about the direct or indirect presence of these allergenic foods in each meal.



BALANCE LUNCH AND DINNER

if today you had... you should eat for dinner...

- Cereals ↔ Vegetables
- Vegetables ↔ Cereals or starches
- Meat ↔ Fish or eggs
- Fish ↔ Lean meat or eggs
- Eggs ↔ Fish or meat
- Fruits ↔ Dairy or fruits

Move!
Do physical exercise every day.

Download your school menus at:
www.servalia.org
User: **santacatalina**
Password: **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

MES: Mayo 2022

CENTRO:

C Santa Catalina de Sena



MENÚ: Pescado

LUNES

2

Festivo

MARTES

3

1º Crema de calabaza (7)
2º Ensalada variada
3º Lomo cinta con salteado de verduras

Postre: Fruta natural

MIÉRCOLES

4

1º Arroz con tomate
2º Ensalada variada
3º Pechuga de pollo con verduras

Postre: Lácteo (7)

JUEVES

5

1º Macarrones a la boloñesa (1,3)
2º Ensalada variada
3º Tortilla con jamón york (3)

Postre: Fruta natural

VIERNES

6

1º Lentejas con sofrito de pimientos y chistorra (1,6,7,12)
2º Ensalada variada
3º Filete de magro con patatas

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 mixta(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 Lomo en salsa de verduras

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 Pechuga de pollo plancha

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

1º Lentejas (1) con verduras
2º Ensalada variada
3º Filete de magro en salsa

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 carne y verduras (1,3)
2º Ensalada variada
3º Magro salteado con calabacín y cebolla

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



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.



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:



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



MES: Mayo 2022

CENTRO: C Santa Catalina de Sena



MENÚ: Proteína de leche de vaca y lactosa

No añadir huesos de ternera en ninguna elaboración

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2 Festivo	3 1º Crema de calabaza (sin lácteos) 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: Fruta natural	5 1º Macarrones a la boloñesa (1,3) 2º Ensalada variada 3º Tortilla con jamón york (3) Postre: Fruta natural	6 1º Lentejas verduras (1) 2º Ensalada variada 3º Merluza andaluza con patatas (1,3,4) Postre: Zumos de naranja natural
9 1º Alubias estofadas con verduras 2º Ensalada variada (12) 3º Muslo de pollo asado al limón Postre: Fruta natural	10 1º Crema de verduras de (temporada) 2º Ensalada variada 3º Filete de lomo natural plancha Postre: Fruta natural	11 1º Sopa de cocido (1,3) (sin ternera) 2º Ensalada variada (12) 3º Cocido completo (sin embutido) (garbanzos, verduras y carne de ave/cerdo) Postre: Fruta natural	12 1º Tallarines con verduras (1,3) 2º Ensalada variada 3º Tortilla de patata (3) Postre: Fruta natural	13 1º Patatas con magro 2º Ensalada variada 3º Merluza en salsa de verduras (4) Postre: Zumos de naranja natural
16 Festivo	17 1º Crema de calabaza (sin lácteos) 2º Ensalada variada 3º Tortilla francesa con tosta de pan natural y tomate al orégano (1) Postre: Fruta natural	18 1º Macarrones a la boloñesa (1,3) 2º Ensalada variada 3º Pechuga de pollo plancha 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 sin PLV ni lactosa	20 1º Lentejas (1) con verduras 2º Ensalada variada 3º Merluza a la andaluza (1,3,4) Postre: Zumos de naranja natural
23 1º Crema de calabacín (sin lácteos) 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 verduras 2º Ensalada variada 3º Tortilla de patata (3) con zanahoria baby Postre: Fruta natural	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 Merluza plancha (4) Postre: Zumos de naranja natural
30 1º Judías verdes rehogadas 2º Ensalada variada 3º Magro a tacos natural a la jardinera Postre: Fruta natural	31 1º Macarrones con carne (1,3) 2º Ensalada variada 3º Tortilla de patata con calabacín (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



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



MES: Mayo 2022

CENTRO:

C Santa Catalina de Sena

MENÚ: Sin gluten



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>2</p> <p>Festivo</p>	<p>3</p> <p>1º Crema de calabaza (7) 2º Ensalada variada 3º Lomo cinta con salteado de verduras Postre: Fruta natural</p>	<p>4</p> <p>1º Arroz con tomate 2º Ensalada variada 3º Pechuga de pollo con verduras Postre: Lácteo (7)</p>	<p>5</p> <p>1º Macarrones SG a la boloñesa 2º Ensalada variada 3º Tortilla con jamón york (3) Postre: Fruta natural</p>	<p>6</p> <p>1º Garbanzos con verduras 2º Ensalada variada 3º Merluza plancha con patatas (4) Postre: Zumo de naranja natural</p>
<p>9</p> <p>1º Alubias estofadas con verduras 2º Ensalada variada (12) 3º Muslo de pollo asado al limón Postre: Fruta natural</p>	<p>10</p> <p>1º Crema de verduras de (temporada) 2º Ensalada variada 3º Filete de lomo natural plancha Postre: Fruta natural</p>	<p>11</p> <p>1º Sopa de cocido (pasta SG) 2º Ensalada variada (12) 3º Cocido completo (sin embutido) (garbanzos, verduras y carne) Postre: Lácteo (7)</p>	<p>12</p> <p>1º Pasta SG con verduras 2º Ensalada variada 3º Tortilla de patata (3) Postre: Fruta natural</p>	<p>13</p> <p>1º Patatas con magro 2º Ensalada variada 3º Merluza en salsa de verduras (4) Postre: Zumo de naranja natural</p>
<p>16</p> <p>Festivo</p>	<p>17</p> <p>1º Crema de calabaza (7) 2º Ensalada variada 3º Tortilla francesa con tosta de pan SG y tomate al orégano (3) Postre: Fruta natural</p>	<p>18</p> <p>1º Macarrones SG a la boloñesa 2º Ensalada variada 3º Pechuga de pollo plancha Postre: Fruta natural</p>	<p>19</p> <p>Objetivo vida sostenible 1º Sopa de picadillo del puchero con fideos SG 2º Tortitas de maíz SG con lágrimas de pechuga de pollo y verduras de temporada Postre: Helado eco-friendly SG</p>	<p>20</p> <p>1º Alubias con verduras 2º Ensalada variada 3º Merluza plancha (4) Postre: Zumo de naranja natural</p>
<p>23</p> <p>1º Crema de calabacín (7) 2º Ensalada variada 3º Escalopines de lomo al ajillo con champiñones Postre: Fruta natural</p>	<p>24</p> <p>1º Arroz magro y verduras 2º Ensalada variada 3º Muslo de pollo con patatas Postre: Fruta natural</p>	<p>25</p> <p>1º Alubias con chorizo SG (6,7,12) 2º Ensalada variada 3º Tortilla de patata (3) con zanahoria baby Postre: Lácteo (7)</p>	<p>26</p> <p>1º Guisado de patatas 2º Ensalada variada 3º Tacos de pavo (6) con salteado de maíz y cebolla Postre: Fruta natural</p>	<p>27</p> <p>1º Pasta SG con atún y verduras (4) 2º Ensalada variada 3º Merluza plancha (4) Postre: Zumo de naranja natural</p>
<p>30</p> <p>1º Judías verdes rehogadas 2º Ensalada variada 3º Magro a tacos natural a la jardinera Postre: Fruta natural</p>	<p>31</p> <p>1º Macarrones SG con carne 2º Ensalada variada 3º Tortilla de patata con queso (7,3) Postre: Fruta natural</p>			



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



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