

MES: Septiembre 2022

CENTRO: C Santa Catalina de Sena



MENÚ: Varios

Frutos secos, proteína leche de vaca y huevo

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		7 1º Macarrones sin huevo con verduras y atún (4) 2º Merluza plancha con ensalada variada (4) Postre: Yogur de soja sin lactosa (6)	8 1º Crema de verduras de temporada 2º Muslo de pollo asado al limón con ensalada variada (12) Postre: Fruta natural	9 1º Arroz con verduras 2º Filete de merluza con calabacín, cebolla y puerros salteados (4) Postre: Fruta natural
12 1º Guisado de patatas 2º Tacos de pavo (6) con verduras Postre: Fruta natural	13 1º Espaguetis sin huevo con verduras 2º Bacalao plancha (4) y ensalada de tomate Postre: Fruta natural	14 1º Crema de calabaza (sin leche) 2º Lomo cinta con salteado de verduras y guisantes Postre: Yogur de soja sin lactosa (6)	15 1º Arroz con tomate 2º Pechuga de pollo con verduras a la parrilla Postre: Fruta natural	16 1º Lentejas con verduras (1) 2º Pescado fresco de lonja con patatas (1,4) y ensalada variada Postre: Fruta natural
19 1º Crema de verduras de temporada 2º Hamburguesa sin alérgenos (12) y ensalada variada Postre: Fruta natural	20 1º Alubias estofadas con verduras 2º Muslo de pollo asado al limón con verduras salteadas Postre: Fruta natural	21 1º Ensalada de verano (4) (sin mayonesa ni huevo) 2º Pechuga de pavo plancha con tosta de pan natural y tomate al orégano (1) Postre: Yogur de soja sin lactosa (6)	22 1º Pasta sin huevo con verduras 2º Lomo con patatas y ensalada variada Postre: Fruta natural	23 1º Patatas a la riojana (6,7,12) (chorizo sin huevo) 2º Merluza en salsa de verduras (4) y ensalada de tomate, aceitunas y maíz Postre: Fruta natural
26 1º Arroz con tomate 2º Escalopines de lomo al ajillo con champiñones Postre: Fruta natural	27 1º Crema de calabacín (sin leche) 2º Bacalao en salsa (4) y ensalada de tomate Postre: Fruta natural	28 1º Sopa casera (pasta sin huevo) 2º Tacos de pavo a la jardinera con habitas Postre: Yogur de soja sin lactosa (6)	29 1º Macarrones sin huevo a la boloñesa de carne de cerdo 2º Pechuga de pollo plancha y ensalada variada Postre: Fruta natural	30 1º Lentejas (1) con verduras 2º Pescado fresco de lonja (4) con ensalada de maíz, cebolla y queso (7) Postre: Fruta natural



VALORACIÓN MEDIA DIARIA NUTRICIONAL

Kcal	Hidratos de Carbono	Proteínas	Lípidos	Fibra
692	78g	32g	28g	12g

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 Altramucos



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