

MES: Septiembre 2022

CENTRO:

C Santa Catalina de Sena

MENÚ: General



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		7 1º Macarrones con verduras y atún (1,3,4) 2º Varitas de merluza con ensalada variada (1,4) Postre: Lácteo (7)	8 1º Crema de verduras de (temporada) con picatostes (1,6,7,8,11) 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: Zumo de naranja natural
12 1º Guisado de patatas 2º Tacos de pavo (6) con verduras Postre: Fruta natural	13 1º Espaguetis a la carbonara (1,3,7) 2º Tortilla con jamón york (3) y ensalada de tomate Postre: Fruta natural	14 1º Crema de calabaza (7) 2º Lomo cinta con salteado de verduras y guisantes Postre: Lácteo (7)	15 1º Arroz con tomate 2º Pechuga de pollo con verduras A la parrilla Postre: Fruta natural	16 1º Lentejas con sofrito de pimientos y chistorra (1,6,7,12) 2º Pescado fresco de lonja con patatas (1,4) y ensalada variada Postre: Zumo de naranja natural
19 1º Crema de verduras de (temporada) con picatostes (1,6,7,8,11) 2º Hamburguesa (12) y ensalada variada Postre: Fruta natural	20 1º Alubias estofadas con verduras y chorizo (6,7,12) 2º Muslo de pollo asado al limón con verduras gratinadas (7) Postre: Fruta natural	21 1º Ensalada de verano (3,4) 2º Tortilla francesa con tosta integral de tomate al orégano (1,3,6,7,11) Postre: Lácteo (7)	22 1º Tallarines con verduras (1,3) 2º Lomo con patatas y ensalada variada Postre: Fruta natural	23 1º Patatas a la riojana (6,7,12) 2º Merluza en salsa de verduras (4) y ensalada de tomate, aceitunas y maíz Postre: Zumo de naranja natural
26 1º Arroz con tomate 2º Escalopines de lomo al ajillo con champiñones Postre: Fruta natural	27 1º Crema de calabacín (7) 2º Tortilla de patata (3) y ensalada de tomate Postre: Fruta natural	28 1º Sopa casera (1,3) 2º Albóndigas a la jardinera (1,6,12) con habitas Postre: Lácteo (7)	29 1º Macarrones a la boloñesa (1,3) 2º Nuggets (1,2,3,4,5,6,7,8,9,10) y ensalada variada Postre: Fruta natural	30 1º Lentejas (1) con verduras 2º Pescado fresco de lonja (1,3,4) con ensalada de maíz, cebolla y queso (7) Postre: Zumo de naranja natural

servalia



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 Altramuces



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 Sanmartí, 24 B. 46020 Valencia
 T 96 361 61 70 F 96 393 70 07
www.servalia.org
servalia@servalia.org