

MES: Marzo 2021

CENTRO: C. San Vicente Ferrer

MENÚ: General

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1 1º Pasta primavera (cebolla, zanahoria, tomate y champiñón) (1,3) 2º Boquerón rebozado con mahonesa y salteado de verduras (1,2,3,4,7,13) Postre: Lácteo (7)	2 1º Lentejas con arroz (1) 2º Tortilla francesa (3) y ensalada (12) Postre: Fruta natural	3 1º Hervido valenciano 2º Muslo de pollo al ajillo con patata asada y ensalada (12) Postre: Zumo de naranja natural	4 1º Arroz con tomate 2º Ensalada variada (12) 3º Longanizas caseras (6,7,12) con salteado de pimientos Postre: Fruta natural	5 1º Sopa minestrone 2º Pescado a la andaluza (1,4) con patatas Postre: Fruta natural
8 1º Crema de puerros y manzana (7) 2º Pechuga de pollo con guisantes Postre: Lácteo (7)	9 1º Empedrado de habichuelas 2º Tortilla de patata (3) con tosta de pan integral (1,6,7,11) Postre: Fruta natural	10 1º Arroz a la milanesa (6,7) 2º Ensalada con queso (7) 3º Pescado al horno (4) Postre: Zumo de naranja natural	11 1º Sopa de cocido (1,3) 2º Ensalada variada (12) 3º Cocido completo (garbanzos, verdura y carne) (3,6,7,12) Postre: Fruta natural	12 1º Ensalada Caprese con tomate y queso fresco (7) 2º Fideuà de pescado (1,2,3,4,12,13) Postre: Fruta natural
15 1º Sopa casera con estrellitas (1,3) 2º Ensalada variada (12) 3º Lomo adobado a la plancha con patatas Postre: Fruta natural	16 1º Arroz al horno (3) 2º Pescado (4) a la provenzal con verduras Postre: Fruta natural	17 <b>Festivo</b>	18 <b>Festivo</b>	19 <b>Festivo</b>
22 1º Hervido Valenciano 2º Pollo con pisto Postre: Lácteo (7)	23 1º Entremés de fiambre con tosta integral de tomate (1,6,7,11) 2º Ensalada variada (12) 3º Paella valenciana Postre: Fruta natural	24 1º Garbanzos con verduras 2º Albóndigas (1,6,12) a la jardinera Postre: Zumo de naranja natural	25 1º Olleta de legumbres (1) 2º Tortilla de jamón (3) con picadillo de tomate y pepino Postre: Fruta natural	26 1º Macarrones integrales con champiñones, tomate y albahaca (1,3,7) 2º Ensalada variada (12) 3º Pescado al romero (4) con cubitos de calabacín Postre: Fruta natural
29 1º Espaguetis carbonara (1,3,6,7) 2º Hamburguesa mixta con hortalizas (1) Postre: Lácteo (7)	30 1º Alubias con magro 2º Tortilla de patatas (3) con ensalada murciana (4) Postre: Fruta natural	31 1º Guisado de costillas 2º Ensalada variada 3º Filete de pescado (2,4) con patata panadera Postre: Zumo de naranja natural		



### 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](http://www.servalia.org)  
Usuario:

**sanvteferrersagunto**

Contraseña:

**4628**

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)

