

MES: Diciembre 2020

CENTRO: C. San Vicente Ferrer

MENÚ: General

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	1 1º Alubias con magro 2º Tortilla de patatas (3) con ensalada murciana (4) Postre: Fruta natural	2 1º Guisado de costillas 2º Ensalada variada 3º Filete de bacalao (2,4) con patata panadera Postre: Zumo de naranja natural	3 1º Ensalada caprese (7) 2º Arroz a banda (2,4,13) Postre: Fruta natural	4 1º Crema de brócoli y queso (7,8) 2º Pechuga con maíz y ensalada (12) 3º Postre: Fruta natural
7 Festivo	8 Festivo	9 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: Zumo de naranja natural	10 1º Arroz con tomate 2º Ensalada variada (12) 3º Longanizas caseras (6,7,12) con salteado de pimientos Postre: Fruta natural	11 1º Sopa minestrone 2º Merluza andaluza (1,4) con patatas Postre: Fruta natural
14 1º Crema de puerros y manzana (7) 2º Pechuga de pollo con guisantes Postre: Lácteo (7)	15 1º Empedrado de habichuelas 2º Tortilla de patata (3) con tosta de pan integral (1,6,7,11) Postre: Fruta natural	16 1º Arroz a la milanesa (6,7) 2º Ensalada con queso (7) 3º Merluza al horno (4) Postre: Zumo de naranja natural	17 1º Sopa de cocido (1,3) 2º Ensalada variada (12) 3º Cocido completo (garbanzos, verdura y carne) (3,6,7,12) Postre: Fruta natural	18 1º Ensalada Caprese con tomate y queso fresco (7) 2º Fideuà de pescado (1,2,3,4,12,13) Postre: Fruta natural
21 1º Sopa casera con estrellitas (1,3) 2º Ensalada variada (12) 3º Lomo adobado a la plancha con patatas Postre: Fruta natural	22 Menú especial de Navidad			

servalia



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

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:
sanvteferrersagunto
Contraseña:
4628

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

