

MES: Enero 2021

CENTRO: C. San Vicente Ferrer

MENÚ: General

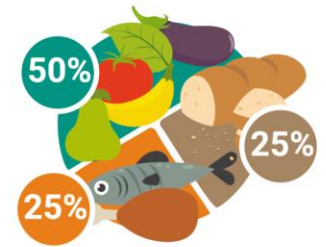
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			7	8
			1º Tallarines con tomate (1, 3) 2º Tortilla de patata (3) con loncha de queso (7) y ensalada (12) Postre: Fruta natural	1º Crema de guisantes con zanahoria, puerro y patata (7) 2º Pollo al horno Postre: Fruta natural
11	12	13	14	15
1º Entremés de fiambre con tosta integral de tomate (1,6,7,11) 2º Ensalada variada (12) 3º Paella valenciana Postre: Lácteo (7)	1º Garbanzos con verduras 2º Albóndigas (1,6,12) a la jardinera Postre: Fruta natural	1º Macarrones integrales con beicon, tomate y albahaca (1,3,6,7) 2º Ensalada variada (12) 3º Merluza al romero (4) con cubitos de calabacín Postre: Zumo de naranja natural	1º Olleta de legumbres 2º Tortilla de jamón (3) con picadillo de tomate y pepino Postre: Fruta natural	1º Hervido Valenciano 2º Pollo con pisto Postre: Fruta natural
18	19	20	21	22
1º Espaguetis carbonara (1,3,6,7) 2º Hamburguesa mixta con hortalizas (1) Postre: Lácteo (7)	1º Alubias con magro 2º Tortilla de patatas (3) con ensalada murciana (4) Postre: Fruta natural	1º Guisado de costillas 2º Ensalada variada 3º Filete de bacalao (2,4) con patata panadera Postre: Zumo de naranja natural	1º Ensalada caprese (7) 2º Arroz a banda (2,4,13) Postre: Fruta natural	1º Crema de brócoli y queso (7,8) 2º Pechuga con maíz y ensalada (12) 3º Postre: Fruta natural
25	26	27	28	29
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)	1º Lentejas con arroz 2º Tortilla francesa (3) y ensalada (12) Postre: Fruta natural	1º Hervido valenciano 2º Muslo de pollo al ajillo con patata asada y ensalada (12) Postre: Zumo de naranja natural	1º Arroz con tomate 2º Ensalada variada (12) 3º Longanizas caseras (6,7,12) con salteado de pimientos Postre: Fruta natural	1º Sopa minestrone 2º Merluza andaluza (1,4) con patatas Postre: Fruta 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 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 Altramuzes

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

¡Recicla!

Si reciclamos:

- Tenemos menos vertederos
- Ahorramos energía
- Gastamos menos agua
- Contaminamos menos



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

