

MES: Octubre 2021

CENTRO:

Colegio Esclaves SCJ



MENÚ: General

| LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES |
|---|---|--|---|---|
| | | | | 1 1º Crema de brócoli (7) 2º Ensalada variada 3º Hamburguesa con patatas (12) Postre: Fruta natural |
| 4 1º Estofado de lentejas ECO con verduras (1) 2º Ensalada variada 3º Tortilla de patata (3) Postre: Fruta natural | 5 1º Guisado de verduras de temporada con pota (2,4,13) 2º Ensalada variada 3º Tacos de pavo (6) con salteado de maíz y cebolla Postre: Fruta natural | 6 1º Espirales ECO con pollo y verduras (1,3) 2º Ensalada variada 3º Merluza (4) con salsa de pimientos Postre: Fruta natural | 7 1º Crema Lila con yogur (7) 2º Ensalada variada 3º Escalopines de lomo al ajillo con champiñón Postre: Lácteo (7) | 8 1º Arroz blanco con salsa boloñesa 2º Ensalada variada 3º Ventresca de bacalao con parrillada de verduras (4) Postre: Fruta natural |
| 11 Festivo | 12 Festivo | 13 1º Fideos entrefinos ECO a la cazuela con carne y chorizo (1,3,6,7,12) 2º Ensalada variada 3º Filete de bacaladilla (4) con coliflor en tempura (1,2,4,7,13) Postre: Fruta natural | 14 1º Garbanzos con bacalao (4,12) 2º Ensalada variada 3º Tortilla francesa y queso (3,7) Postre: Lácteo (7) | 15 1º Arroz tres delicias (jamón, tortilla, guisantes) (3,6) 2º Ensalada variada (12) 3º Merluza a la vizcaína (2,4,13) Postre: Fruta natural |
| 18 1º Sopa cubierta con fideos (1,3) 2º Ensalada variada 3º Tortilla con jamón y queso (3,6,7) Postre: Fruta natural | 19 1º Ensalada de pollo, manzana, aceitunas y salsa rosa (3) 2º Arroz al horno (3) Postre: Fruta natural | 20 1º Estofado de lentejas ECO con verduras (1) 2º Ensalada variada 3º Magro con salsa de tomate Postre: Fruta natural | 21 1º Macarrones integrales gratinados con cebolla, zanahoria y tomate (1,3,7) 2º Ensalada variada 3º Bacalao rebozado (1,4) Postre: Lácteo (7) | 22 1º Alubias estofadas con verduras 2º Ensalada variada 3º Pechuga de pollo con patatas Postre: Fruta natural |
| 25 1º Tallarines orientales ECO (con col rizada y juliana de verduras)(1) 2º Ensalada variada 3º Pechuga de pollo al chilindrón (pimiento, cebolla y tomate) Postre: Fruta natural | 26 1º Caldereta a la Navarra (6,7,12) 2º Ensalada variada 3º Ventresca de bacalao con champiñones (4) Postre: Fruta natural | 27 1º Ensalada mixta (3,4,12) 2º Paella valenciana Postre: Fruta natural | 28 1º Crema de calabacín con picatostes (1,6,7,8,11) 2º Ensalada variada 3º Filete de salmón empanado (1,3,4) Postre: Lácteo (7) | 29 1º Garbanzos estofados 2º Ensalada variada 3º Tortilla francesa con pavo (6) 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 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

Usuario:

esclavasalcoi

Contraseña:

0315

C/ Poeta Ricard Sanmarti, 24 B. 46020 Valencia
T 96 361 61 70. F 96 393 70 07

www.servalia.org
servalia@servalia.org

