

Menús Curso  
2025-2026

# PROGRAMACIÓN MENÚS



Servalia

ALIMENTO-GRUPO	RACIONES SEMANA (5 DÍAS)	RACIONES MENSUALES (20 DÍAS)	OBSERVACIONES
<b>PRIMEROS PLATOS</b>			
Arroz	1 r/s	4 r/m	
Pasta	1 r/s	4 r/m	Al menos 4 veces al mes el arroz o la pasta será integral. Se ofrecerá pan integral 2 r/s.
Hortalizas	1-2 r/s	4-8 r/m	
Legumbres	1-2 r/s	4-8 r/m	
<b>SEGUNDOS PLATOS</b>			
Pescados	1-3 r/s	4-12 r/m	Priorizar pescado azul y blanco de forma alterna, pudiendo incluir crustáceos y moluscos.
Carnes	< 3 r/s	< 12 r/m	Máximo 1 r/s de carne roja. Máximo 2 r de carne procesada al mes.
Huevos	1-2 r/s	4-8 r/m	
Platos cuya base sean alimentos que aporten proteína vegetal	1-5 r/s	5-20 r/m	Centros que oferten menús vegetarianos los cinco segundos platos se basarán en alimentos que aporten exclusivamente proteína vegetal.



ALIMENTO-GRUPO	RACIONES SEMANA (5 DÍAS)	RACIONES MENSUALES (20 DÍAS)	OBSERVACIONES
<b>GUARNICIONES</b>			
Ensaladas variadas	3-4 r/s	12 - 16 r/m	
Otras (patatas, hortalizas, legumbres)	1-2 r/s	4-8 r/m	Se priorizará las ensaladas y guarnición de verdura fresca, frente a otras formas.
<b>POSTRES</b>			
Fruta fresca	4-5 r/s	16-20 r/m	
Otros	< 1 r/s	< 4 r/m	Preferiblemente yogur y cuajada sin azúcar añadido, queso fresco.
<b>RECOMENDACIONES ESPECIALES</b>			
Frutos secos	Se prohíbe el consumo de frutos secos por niños menores de 6 años por el riesgo de asfixia.		
Fritos	< 1 r/s	< 4 r/m	
Platos precocinados (pizzas, canelones, croquetas, empanadillas, pescados o carnes rebozadas, ...)		< 1 r/m	
Sal			Moderar el consumo de sal, recomendándose el uso de sal yodada.
Agua			Única bebida.