

MES: Diciembre 2022

CENTRO:

CEIP Virgen de Loreto



MENÚ: General

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			1	2
			1° Habichuelas con zanahoria y arroz 2° Tortilla de patatas (3) con ensalada de tomate y aceitunas Postre: Zumo de naranja natural	1° Crema de verduras 3° Pollo al horno con ensalada variada Postre: Fruta natural
5	6	7	8	9
1° Ensalada César (1,2,3,4,6,7,9,10,12 y13) 2° Macarrones boloñesa (1,3) Postre: Fruta natural	<b>Festivo</b>	1° Arroz marinera (2,4,12,13) 2° Tosta de jamón con tomate y ensalada variada (1,3,6,7,11) Postre: Lácteo (7) o fruta natural	<b>Festivo</b>	1° Sopa de fideos (1,3) 2° Lomo adobado con verduras salteadas (6,7) Postre: Fruta natural
12	13	14	15	16
1° Coditos con salsa de verduras y queso (1,3,7) 2° Tortilla francesa (3) con ensalada de zanahoria rallada con atún (4) Postre: Fruta natural	1° Lentejas <b>ECO</b> caseras con verdura de temporada (1) 2° Pescado fresco de lonja (4) con ensalada variada Postre: Lácteo (7)	1° Crema de purrusalda (puerros, zanahoria y cebolla) 2° Jamoncitos de pollo verduras en temporada Postre: Fruta natural	1° Ensalada Capresse con canónigos y queso fresco (7) 2° Arroz al horno (3) Postre: Zumo de naranja natural	1° Hervido de judías verdes, patata y cebolla 2° Tacos de pavo (6) con guisantes Postre: Fruta natural
19	20	21	22	23
1° Ensalada completa (4) 2° Espaguetis con albóndigas a la jardinera (1,3,6,12) Postre: Fruta natural	1° Olleta Alicantina (1) 2° Pescado fresco de lonja (4) al horno con verduras gratinadas (7) Postre: Lácteo (7)	1° Sopa de pollo y verduras (1,3) 2° Tortilla de patatas con mahonesa (3) Postre: Fruta natural	<b>Menú especial Navidad</b>	<b>Festivo</b>
26	27	28	2	30

 **servalia**



VALORACIÓN MEDIA DIARIA NUTRICIONAL

Kcal	Hidratos de Carbono	Proteínas	Lípidos	Fibra
596	65g	25g	26g	4g

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:

loreto

Contraseña:

0341

C/ Poeta Ricard Sanmarti, 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)

