

MES: Octubre 2020

CENTRO: CEIP Virgen de Loreto

MENÚ: General



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			1	2
			1º Lentejas hortelana 2º Ensalada de lechuga con tomate cherry 3º Zarangollo(3) con tosta de pan Integral (1,6,7) Postre: Lácteo(7)	1º Arroz con tomate y huevo duro (3) 2º Ensalada de lechuga y zanahoria(12) 3º Longaniza casera (6,7,12) Postre: Fruta natural
5	6	7	8	9
1º Espirales carbonara (1,3,6,7) 2º Tortilla francesa(3) con ensalada de lechuga y aceitunas Postre:Fruta natural	1º Empedrado de habichuelas 2º Ensalada de lechuga y tomate 3º Rape en adobo (1,4,12) Postre: Zumo de naranja natural	1º Crema de puerros y manzana 2º Ensalada de lechuga y zanahoria(12) 3º Estofado de pavo (6) con guisantes Postre: Fruta natural	1º Hervido valenciano 2º Ensalada de lechuga y maíz 3º Muslos de pollo al horno Postre: Lácteo(7)	Festivo
12	13	14	15	16
Festivo	1º Lentejas con arroz 2º Ensalada de lechuga y maíz 3º Boquerones en tempura (1,2,3,4,7,13) Postre: Zumo de naranja natural	1º Ensalada de mi cole: Lechuga, zanahoria, queso Edam, pasas y manzana (7, 5, 12) 2º Espaguetis integrales con albóndigas(1,3,6, 7) Postre: Fruta natural	1º Crema de brócoli y queso (7) 2º Ensalada de lechuga y zanahoria(12) 3º Pechuga de pollo con pisto Postre: Lácteo(7)	1º Sopa de cocido con garbanzos (1,3) 2º Tortilla de patatas (3) con ensalada murciana(4) Postre: Fruta natural
19	20	21	22	23
1º Ensalada César (1,3,4,6,7,10) 2º Pasta primavera (1,3) Postre: Fruta natural	1º Lentejas hortelana 2º Ensalada de lechuga y maíz 3º Tortilla francesa(3) con queso Edam(7) Postre: Zumo de naranja natural	1º Ensalada Campesina (5,6,7,8,11,12,14) 2º Arroz a la marinera (2,4,12,13) Postre: Fruta natural	1º Crema de verduras de temporada con tostones(1) 2º Ensalada de lechuga y zanahoria 3º Ragut de ternera en salsa(12) con patatas dado Postre: Lácteo(7)	1º Sopa de pollo con fideos (1,3) 2º Ensalada de lechuga y tomate 3º Corvina rebozada (1, 4) Postre: Fruta natural
26	27	28	29	30
1º Macarrones integrales con tomate y albahaca(1,3) 2º Ensalada de lechuga y maíz 3º Merluza (4) al romero con cubitos de calabacín Postre: Fruta natural	1º Garbanzos con calabaza 2º Tortilla española(3) con picadillo de tomate y pepino Postre: Zumo de naranja natural	1º Lágrimas de pechuga de pollo con pisto y lacitos (1,3) 2º Ensalada de lechuga y zanahoria(12) Postre: Fruta natural	1º Olleta alicantina 2º Ensalada de lechuga y aceitunas 3º Focaccia de caballa(1,4,7) Postre: Lácteo(7)	1º Tosta integral (1,6,7,11) con jamón serrano y ensalada de lechuga y tomate 2º Paella valenciana Postre: Fruta natural

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.



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):



Accede a los menús de tu centro en:
www.servalia.org
Usuario:

loreto

Contraseña:

0341

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

