

MES: Septiembre 2021

CENTRO: CEIP Virgen de Loreto

MENÚ: General



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES												
		Festivo	8	9												
13 1º Macarrones integrales con tomate y albahaca(1,3,7) 2º Ensalada de lechuga y maíz 3º Merluza (4) al romero con cubitos de calabacín Postre: Fruta natural	14 1º Ensalada de patata, atún y huevo duro (3,4) 2º Rape en adobo (4) Postre: Lácteo (7)	15 1º Lágrimas de pechuga de pollo con pisto y lacitos (1,3) 2º Ensalada de lechuga y zanahoria(12) Postre: Fruta natural	1º Ensalada de mi cole: Lechuga, zanahoria, queso Edam, pasas y manzana (7, 5, 12) 2º Espaguetis integrales con albóndigas (1,3,6) Postre: Fruta natural	1º Sopa de cocido con fideos ECO con garbanzos (1,3) 2º Tortilla de patatas (3) con ensalada murciana(4) Postre: Fruta natural												
20 1º Ensalada César (1,3,4,6,7,8,10) 2º Espirales con carbonara de salmón (1,3,4,7) Postre: Fruta natural	21 1º Lentejas ECO con arroz (1) 2º Ensalada de lechuga y maíz 3º Tortilla francesa(3) con jamón york (6) Postre: Lácteo (7)	22 1º Ensalada Campesina (5,6,8,12,14) 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: Fruta natural	1º Tosta integral (1,3,7,8,11) con jamón serrano y ensalada de lechuga y tomate 2º Arroz al horno con garbanzos Postre: Fruta natural												
27 1º Ensalada Waldorf (3,5,8,9,12) 2º Fideuà de pescado (1,2,3,4,12,13) Postre: Fruta natural	28 1º Arroz con tomate y huevo duro (3) 2º Ensalada de lechuga y pepino (12) 3º Longanizas caseras (6,7,12) Postre: Lácteo (7)	29 1º Sopa de pollo con pasta ECO 2º Ensalada de lechuga y maíz 3º Ventresca de bacalao (4) con tomate Postre: Fruta natural	1º Lentejas hortelana 2º Ensalada de lechuga y zanahoria 3º Salteado de pollo con verduras Postre: Fruta natural	30												
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 Cacahuates 6 Soja 7 Lácteos 8 Frutos de cáscara 9 Apio 10 Mostaza 11 Sésamo 12 E-X 13 Moluscos 14 Altramuces	<p><b>EQUILIBRA LAS COMIDAS Y CENAS</b></p> <p>Si has comido: es recomendable cenar...</p> <table border="1"> <tbody> <tr><td>Cereal</td><td>Verdura cocinada u hortaliza cruda</td></tr> <tr><td>Verdura</td><td>Cereal o féculas</td></tr> <tr><td>Carne</td><td>Pescado o huevo</td></tr> <tr><td>Pescado</td><td>Carne magra o huevo</td></tr> <tr><td>Huevo</td><td>Pescado o carne</td></tr> <tr><td>Fruta</td><td>Lácteo o fruta</td></tr> </tbody> </table>				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
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															



### 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):



**iCuida el planeta!**  
Cuidar el planeta es responsabilidad de todos, tú debes ser el cambio.



Accede a los menús de tu centro en:

[www.servilia.org](http://www.servilia.org)

Usuario:

loreto

Contraseña:

0341

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

[www.servilia.org](http://www.servilia.org)  
servilia@servilia.org

