

MES: Septiembre 2021

CENTRO: CEIP Virgen de Loreto



MENÚ: General

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		8	9	10
		<b>Festivo</b>	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 <b>ECO</b> con garbanzos (1,3) 2º Tortilla de patatas (3) con ensalada murciana(4) Postre: Fruta natural
13	14	15	16	17
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	1º Ensalada de patata, atún y huevo duro (3,4) 2º Rape en adobo (4) Postre: Lácteo (7)	1º Lágrimas de pechuga de pollo con pisto y lacitos (1,3) 2º Ensalada de lechuga y zanahoria(12) Postre: Fruta natural	1º Lentejas <b>ECO</b> a la jardinera (1) 2º Tortilla española (3) con ensalada de tomate y pepino (12) 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
20	21	22	23	24
1º Ensalada César (1,3,4,6,7,8,10) 2º Espirales con carbonara de salmón (1,3,4,7) Postre: Fruta natural	1º Lentejas <b>ECO</b> con arroz (1) 2º Ensalada de lechuga y maíz 3º Tortilla francesa(3) con jamón york (6) Postre: Lácteo (7)	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 ensalada de lechuga, atún (4) y aceitunas 2º Sopa cubierta con carne, pasta y huevo (1,3) Postre: Fruta natural
27	28	29	30	
1º Ensalada Waldorf (3,5,8,9,12) 2º Fideuà de pescado (1,2,3,4,12,13) Postre: Fruta natural	1º Arroz con tomate y huevo duro (3) 2º Ensalada de lechuga y pepino (12) 3º Longanizas caseras (6,7,12) Postre: Lácteo (7)	1º Sopa de pollo con pasta <b>ECO</b> 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	

Relación de alérgenos según RD 126/2015.  
Les informamos de los alérgenos que contiene directa o indirectamente cada plato siguiendo los siguientes números:



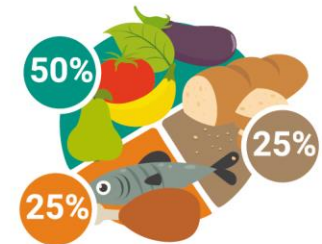
EQUILIBRA LAS COMIDAS Y CENAS	
Si has comido:	es recomendable cenar...
Cereal	Verdura cocinada u hortaliza cruda
Verdura	Cereal o féculas
Carne	Pescado o huevo
Pescado	Carne magra o huevo
Huevo	Pescado o carne
Fruta	Lácteo o fruta




## 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](http://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](http://www.servalia.org)  
[servalia@servalia.org](mailto:servalia@servalia.org)

