

MES: Febrero 2022

CENTRO:

CEIP Virgen de Loreto

MENÚ: General



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	1 1º Estofado de lentejas <b>ECO</b> con comino (1,12) 2º Ensalada de lechuga y tomate 3º Pescado fresco de la lonja (1,3,4) Postre: Lácteo (7)	2 1º Crema de verduras de (temporada) con picatostes (1,6,7,8,11) 2º Ensalada de lechuga y pepino 3º Ternera en salsa con zanahoria baby y patata dado (12) Postre: Fruta natural	3 1º Potaje de garbanzos 2º Ensalada de lechuga y zanahoria 3º Tortilla española con picadillo de tomate y pepino (3) Postre: Fruta natural	4 1º Ensalada mixta (lechuga, tomate, atún (4), huevo (3), maíz, espárragos y aceitunas) 2º Paella valenciana Postre: Fruta natural
7 1º Ensalada griega (lechuga, tomate, pepino, queso, aceitunas y albahaca) (7) 2º Espirales con carbonara (1,3,7) Postre: Fruta natural	8 1º Alubias <b>ECO</b> estofadas con arroz 2º Ensalada de lechuga y tomate 3º Pastel de huevo, calabacín y cebolla con jamón (1,3,7) Postre: Lácteo (7)	9 1º Sopa de pollo con fideos (1,3) 2º Ensalada de lechuga y maíz 3º Merluza a la andaluza (1,4) Postre: Fruta natural	10 1º Crema verde con guisantes, espinacas, crema de queso y picatostes (1,6,7,8,11) 2º Ensalada de lechuga y zanahoria 3º Tacos de pavo con guisantes (6) Postre: Zumo de naranja natural	11 1º Arroz con tomate y huevo duro (3) 2º Ensalada de lechuga y pepino 3º Longanizas caseras (6,7,12) Postre: Fruta natural
14 1º Ensalada Caprese con tomate y queso fresco (7) 2º Fideos entrefinos ECO con pescado (1,2,3,4,12,13) Postre: Fruta natural	15 1º Lentejas <b>ECO</b> hortelana (1) 2º Ensalada de lechuga y maíz 3º Pescado fresco de la lonja con picadillo de pepino y salsa blanca (1,3,4) Postre: Lácteo (7)	16 1º Crema Lila con yogur (7) 2º Tartar de tomate y pimiento con nachos (1) 3º Fajitas de pollo con verduras (1) Postre: Fruta natural	17 1º Alubias pintas con arroz y magro en adobo 2º Tortilla española con picadillo de tomate y pepino (3) Postre: Fruta natural	18 1º Sopa de cocido (1,3) 2º Hamburguesa de pollo (1,3,6,7,12) con lechuga, rodaja de tomate y patatas Postre: Fruta natural
21 1º Tallarines orientales con verduras (1,3) 2º Ensalada de lechuga y maíz 3º Tortilla francesa con queso Edam (3,7) Postre: Fruta natural	22 1º Olleta alicantina <b>ECO</b> (1) 2º Ensalada de lechuga y tomate 3º Bacalao a la vizcaína (4) Postre: Lácteo (7)	23 1º Hervido valenciano 2º Ensalada de lechuga y zanahoria 3º Pechuga de pollo al chilindrón Postre: Fruta natural	24 1º Ensalada de mi cole (lechuga, zanahoria, queso Edam, pasas y manzana) (7,5,8,12) 2º Sopa con garbanzos y picadillo de pollo, huevo y zanahoria (1,3) Postre: Zumo de naranja natural	25 1º Ensalada caprichosa (3,5,6,7,8,12) 2º Arroz horneado con coliflor y magro Postre: Fruta natural
28 1º Ensalada de lechuga, pollo, manzana y salsa rosa (3) 2º Espaguetis integrales a la boloñesa (1,3) 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



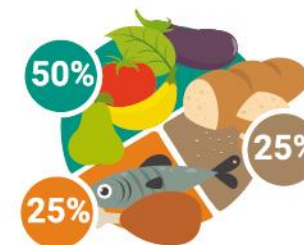
**¡Muévete!**  
Haz ejercicio físico todos los días.



## 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](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)

