

MES: Junio y Julio 2021

CENTRO: CEIP San Gabriel



MENÚ: Escuela de verano

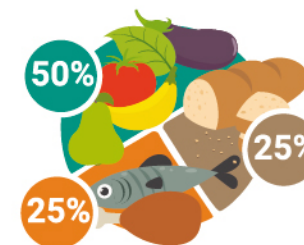
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2 1º Lacitos a la napolitana (1,3,7) 2º Varitas de merluza (1,4) con mahonesa (3) Postre: Lácteo (7)	2 1º Lentejas jardinera (1) 2º Tortilla española (3) Postre: Fruta natural	3 1º Arroz con tomate 2º Longanizas al horno (6,7,12) con tomate Postre: Helado (3,5,6,7,8)	1 1º Sopa de fideos (1,3) 2º Pollo al horno con patatas panadera Postre: Fruta natural	2 1º Crema de calabacín 2º Pizza de jamón y queso (1,3,4,6,7,8,9,10,11,12) Postre: Fruta natural
5 1º Paella valenciana 2º Ensalada variada 3º Entremeses variados (6,7) Postre: Lácteo (7)	6 1º Macarrones carbonara (1,3,6,7) 2º Caprichos de calamar (1,2,3,4,6,7,9,12,13) con mayonesa (3) Postre: Fruta natural	7 1º Lentejas con chorizo (1,6,7,12) 2º Tortilla francesa con queso (3,7) Postre: Helado (3,5,6,7,8)	8 1º Sopa de pollo (1,3) 2º Hamburguesa (12) con patatas chips Postre: Fruta natural	9 1º Crema de verduras (7) 2º Escalope de magro (1,3) Postre: Fruta natural
1 1º Arroz al horno (3) 2º Rollito de jamón y queso (6,7) con ensalada (12) Postre: Lácteo (7)	1 1º Crema de brócoli y queso (7) 2º Ensalada variada (12) 3º Albóndigas a la jardinera (1,6,12) Postre: Fruta natural	1 1º Macarrones con queso (1,3,7) 2º Sticks de bacalao caseros (1,3,4) con ensalada (12) Postre: Helado (3,5,6,7,8)	1 1º Alubias estofadas 2º Milanesa de lomo (1,3) Postre: Fruta natural	1 1º Muslo de pollo al ajillo con noodles (1,3) y ensalada (12) Postre: Fruta natural
1 1º Fideuà de pescado (1,2,3,4,12,13) 2º Pechuga de pavo adobada al horno (3,6,7) Postre: Lácteo (7)	2 1º Lentejas hortelana (1) 2º Tortilla de patatas (3) con queso (7) Postre: Fruta natural	2 1º Arroz con salsa boloñesa 2º Croquetas de jamón (1,2,3,4,6,7,9,12,13) Postre: Helado (3,5,6,7,8)	2 1º Espirales con verdura (1,3,7) 2º Merluza andaluza (1,4) Postre: Fruta natural	2 1º Crema de puerros y manzana (7) 2º Tacos de magro con tomate Postre: Fruta natural
2 1º Sopa de estrellitas (1,3) 2º Pizza de jamón york y queso (1,3,4,6,7,8,9,10,11,12) Postre: Lácteo (7)	2 1º Crema de calabacín (7) 2º Hamburguesa (12) con patatas chips Postre Fruta natural	2 1º Olleta alicantina (1) 2º Tortilla francesa (3) con jamón york (6) Postre: Helado (3,5,6,7,8)	2 1º Paella Valenciana 2º Ensalada caprichosa (1,3,4,5,7,8,12,13) Postre: Fruta natural	3 1º Lacitos con queso (1,3,7) 2º Nuggets de pollo con ketchup Postre: helado (3,5,6,7,8)



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

Usuario:

sangabriel

Contraseña:

0342

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

