

MES: Septiembre 2021

CENTRO: Colegio Nuestra Señora de Loreto



MENÚ: General

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	7 1º Crema de calabacín (7) con crujiente de jamón 2º Albóndigas en salsa (6) Postre: Fruta natural	8 1º Canelones de carne con bechamel (1,2,3,4,6,7,9,13) 2º Ragú de pavo con verduras Postre: Fruta natural	9 1º Cocido madrileño (1,3) 2º Ensalada variada (12) Postre: Fruta natural	10 1º Arroz al horno (3) 2º Tortilla de jamón (3) con coliflor en tempura (1,2,4,7,13) Postre: Lácteo (7)
13 1º Crema de calabaza (7) 2º Muslitos de pollo con ensalada Lila (12) Postre: Fruta natural	14 1º Coditos con salsa de verduras y queso (1,3,7) 2º Ensalada con quinoa (12) 3º Tortilla de atún (3,4) Postre: Fruta natural	15 1º Potaje de garbanzos viudo (3) 2º Hamburguesa (12) con ketchup y patatas fritas Postre: Lácteo (7)	16 1º Arroz con tomate 2º Ensalada variada 3º Filete de lomo al horno con queso Postre: Fruta natural	17 1º Sopa de picadillo (1,3,7) 2º Ensalada variada (12) 3º Palometa (4) a la plancha Postre: Lácteo (7)
20 1º Patatas a la marinera (2,4,13) 2º Lomo Sajonia (6,7) con salsa de zanahoria y ensalada (12) Postre: Fruta natural	21 1º Macarrones con salsa de verduras (1,3,7) 2º Merluza en salsa de limón (4) Postre: Fruta natural	22 1º Crema de puerros y manzana (7,12) con crujiente de bacon (6) 2º Estofado de pavo (6) con guisantes y ensalada (12) Postre: Fruta natural	23 1º Cocido madrileño (1,3) 2º Ensalada variada (12) Postre: Fruta natural	24 1º Paella deshuesada 2º Ensalada variada (12) 3º Tortilla francesa (3) con queso (7) Postre: Lácteo (7)
27 1º Crema de calabaza (7,12) 2º Fajitas de pollo con verduras (1) Postre: Fruta natural	28 1º Lentejas con chorizo (1,6,7,12) 2º Ensalada variada (12) 3º Tortilla de patatas (3) Postre: Fruta natural	29 1º Sopa de pescado (1,2,3,4,13) 2º Ensalada variada (12) 3º Ragú de ternera con verduras Postre: Fruta natural	30 1º Espaguetis integrales boloñesa (1,3,7) 2º Ensalada variada (12) 3º Bacalao gratinado con alioli y salsa de tomate (4,3) Postre: Fruta natural	

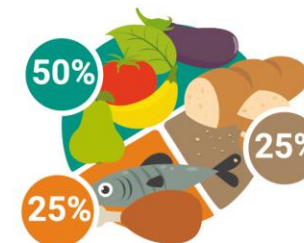
servalia



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 contiene directa o indirectamente cada plato siguiendo los siguientes números:

- 1 Cereales con gluten
- 2 Crustáceos
- 3 Huevos
- 4 Pescado
- 5 Cacahuets
- 6 Soja
- 7 Lácteos
- 8 Frutos de cáscara
- 9 Apio
- 10 Mostaza
- 11 Sésamo
- 12 E-X
- 13 Moluscos
- 14 Altramuzes

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



¡Cuida el planeta! Cuidar el planeta es responsabilidad de todos, tú debes ser el cambio.

Accede a los menús de tu centro en: www.servalia.org
 Usuario: **nsloretomadrid**
 Contraseña: **2865**
 C/ Poeta Ricard Sanmarti, 24 B. 46020 Valencia
 T 96 361 61 70 . F 96 393 70 07
www.servalia.org
servalia@servalia.org

PAPEL REICLADO 100%