

MES: Diciembre 2022

CENTRO: Colegio Nuestra Señora de Loreto



MENÚ: General

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			1 1º Lentejas estofadas (1) 2º Pescado fresco de lonja (1,4) y ensalada de tomate Postre: Fruta natural	2 1º Guisado de patatas y calamares (2,4,12,13) 2º Cinta de lomo en salsa de verduras Postre: Lácteo (7)
5 FESTIVO	6 FESTIVO	7 FESTIVO	8 FESTIVO	9 1º Sopa de fideos (1,3) 2º Croquetas de pollo con patatas fritas (1, 3, 6,7,12) Postre: Lácteo (7)
12 1º Crema de verduras 2º Jamoncitos de pollo en pepitoria Postre: Fruta natural	13 1º Estofado de alubias con verduras de temporada 2º Tortilla de patata con ensalada de tomate y aceitunas (3) Postre: Zumo de naranja natural	14 MENÚ DE NAVIDAD 1º Arroz con tomate 2º Delicias de pollo (1,3,6) Postre: Fruta natural	15 1º Guisado de patatas con costilla 2º Pescado fresco de lonja con pisto de verduras (4) Postre: Fruta natural	16 1º Coditos con verduras (1,3) 2º Salchichas en salsa de cebolla (1,3,6,12) Postre: Lácteo (7)
19 1º Crema de calabacín 2º Magro de cerdo en salsa Postre: Fruta natural	20 1º Garbanzos guisados con verduras y toque de comino 2º Contramuslo de pollo asado Postre: Fruta natural	21 1º Espirales con tomate (1,3) 2º Albóndigas en salsa juliana (1,3,6) Postre: Fruta natural	22 1º Arroz con pollo 2º Tortilla francesa con queso (3,7) y ensalada de lechuga y tomate Postre: Fruta natural	



VALORACIÓN MEDIA DIARIA NUTRICIONAL

Kcal	Hidratos de Carbono	Proteínas	Lípidos	Fibra
737	101g	27g	25g	14g

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:

- 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 Sulfitos
- 13 Moluscos
- 14 Altramuces



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:

nsloretomadrid

Contraseña:

2865

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

