

MES: Marzo 2021

CENTRO: Colegio Nuestra Señora de Loreto



MENÚ: General

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1 1º Macarrones integrales con beicon, tomate y albahaca (1,3,6,7) 2º Ensalada variada (12) 3º Pechuga de pollo a la plancha con salsa de champiñones Postre: Fruta natural	2 1º Cocido madrileño (1,3) 2º Ensalada variada (12) Postre: Zumo de naranja natural	3 1º Crema de calabacín (7) 2º Ragú de ternera Postre: Fruta natural	4 1º Arroz con picadillo 2º Merluza (4) al horno en salsa verde Postre: Fruta natural	5 1º Potaje de alubias pintas con verduras (3) 2º Tortilla de patata con ensalada (12) Postre: Lácteo (7)
8 1º Sopa maravilla de pescado (1,2,3,4,9,12,13) 2º Ensalada variada (12) 3º Hamburguesa (12) con ketchup y patatas fritas Postre: Fruta natural	9 1º Arroz al horno (3) 2º Ensalada variada (12) 3º Tortilla (3) de jamón Postre: Zumo de naranja natural	10 1º Canelones de carne con bechamel (1,2,3,6,7,9,13) 2º Pavo adobado con ensalada (12) Postre: Lácteo (7)	11 1º Crema de calabaza (7) 2º Muslitos de pollo con ensalada (12) Postre: Fruta natural	12 1º Potaje de garbanzos viudo (3) 2º Palometa (4) al horno Postre: Lácteo (7)
15 1º Macarrones con chorizo (1,3,6,7,12) 2º Pechugas a la plancha con ensalada variada (12) Postre: Fruta natural	16 1º Patatas marinera (2,4,13) 2º Cinta de lomo con salsa de pimientos Postre: Zumo de naranja natural	17 1º Crema de calabacín (7) 2º Albóndigas en salsa de cebolla (1,6,12) Postre: Fruta natural	18 1º Paella deshuesada 2º Tortilla de atún (3,4) con ensalada de tomate Postre: Fruta natural	19 Festivo
22 1º Crema de puerros y manzana (7,12) 2º Estofado de pavo (6) con guisantes y ensalada (12) Postre: Fruta natural	23 1º Judías blancas estofadas 2º Ensalada variada (12) 3º Boquerones en tempura (1,2,3,4,6,7,8,9,12,13) con maíz salteado Postre: Zumo de naranja natural	24 1º Coditos con atún (1,3,4,7) 2º Muslo de pollo al ajillo con patata asada y ensalada (12) Postre: Fruta natural	25 1º Cocido madrileño (1,3) 2º Ensalada variada (12) Postre: Fruta natural	26 Festivo
29 Festivo	30 Festivo	31 Festivo		

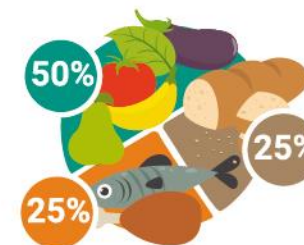
servalia



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 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



¡Múévete!
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



MONTH: March 2021

SCHOOL: Colegio Nuestra Señora de Loreto

MENU: General



MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY
1 1st Whole grain macaroni with bacon, tomato and basil (1,3,6,7) 2nd Mixed salad (12) 3rd Grilled chicken with mushroom sauce Dessert: Natural fruit	2 1º Madrid stew (1,3) 2nd Mixed salad (12) Dessert: Fresh orange juice	3 1st Cream of zucchini (7) 2nd Veal ragout Dessert: Natural fruit	4 1st Rice with meat 2nd Hake (4) baked with green sauce Dessert: Natural fruit	5 1st Black beans stew with vegetables (3) 2nd Potato omelette with salad (12) Dessert: Dairy (7)
8 1st Fish soup with pasta (1,2,3,4,9,12,13) 2nd Mixed salad (12) 3rd Burger (12) with ketchup and chips Dessert: Natural fruit	9 1st Baked rice (3) 2nd Mixed salad (12) 3rd Omelette (3) with ham Dessert: Fresh orange juice	10 1st Meat cannelloni with bechamel sauce (1,2,3,6,7,9,13) 2nd Marinated turkey with salad (12) Dessert: Dairy (7)	11 1st Pumpkin cream (7) 2nd Chicken with salad (12) Dessert: Natural fruit	12 1st Chickpeas stew (3) 2nd Monkfish (4) baked Dessert: Dairy (7)
15 1st Macaroni with chorizo (1,3,6,7,12) 2º Grilled chicken with mixed salad (12) Dessert: Natural fruit	16 1st Potatoes with seafood (2,4,13) 2nd Ribbon with pepper sauce Dessert: Fresh orange juice	17 1st Cream of zucchini (7) 2nd Meatballs with onion sauce (1,6,12) Dessert: Natural fruit	18 1st Paella with chicken boneless 2nd Omelette (3,4) with tuna and tomato salad Dessert: Natural fruit	19 Festive
22 1st Leek cream and apple (7,12) 2nd Turkey stew (6) with peas and salad (12) Dessert: Natural fruit	23 1st White beans Stewed 2nd Mixed salad (12) 3º Anchovies in tempura (1,2,3,4,6,7,8,9,12,13) with sauteed corn Dessert: Fresh orange juice	24 1st Pasta with tuna (1,3,4,7) 2nd chicken with garlic, roast potato and salad (12) Dessert: Natural fruit	25 1st Madrid stew (1,3) 2nd Mixed salad (12) Dessert: Natural fruit	26 Festive
29 Festive	30 Festive	31 Festive		

HEALTHY EATING PLATE

Lunch must contribute 35% of your daily caloric intake, which at school age must be between 1700 and 2300 Kcal.

Our menus are thought to meet these needs and its composition follows the latest recommendations from the Harvard School of Public Health, including 50% fruits and vegetables, 25% healthy protein and 25% grains (preferably whole grains).



Allergenic foods according to RD 126/2015. We use the following numbers to inform about the direct or indirect presence of these allergenic foods in each meal.

BALANCE LUNCH AND DINNER

if today you had... you should eat for dinner...

- Cereals ↔ Vegetables
- Vegetables ↔ Cereals or starches
- Meat ↔ Fish or eggs
- Fish ↔ Lean meat or eggs
- Eggs ↔ Fish or meat
- Fruits ↔ Dairy or fruits

Move!
Do physical exercise every day.

Download your school menus at:
www.servalia.org
User: **nsloretomadrid**
Password: **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

MES: Marzo 2021

CENTRO: Colegio Nuestra Señora de Loreto



MENÚ: Huevo y frutos secos

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1 1º Macarrones sin huevo con beicon, tomate y abahaca (6,7) 2º Ensalada variada (12) 3º Pechuga de pollo a la plancha con salsa de champiñones Postre: Fruta natural	2 1º Cocido madrileño (pasta sin huevo) 2º Ensalada variada (12) Postre: Zumo de naranja natural	3 1º Crema de calabacín (7) 2º Ragú de ternera Postre: Fruta natural	4 1º Arroz con picadillo 2º Merluza (4) al horno en salsa verde Postre: Fruta natural	5 1º Potaje de alubias pintas con verduritas (sin huevo) 2º Magro natural en salsa de tomate y ensalada (12) Postre: Lácteo (7)
8 1º Sopa de pasta sin huevo con pescado (2,4,9,12,13) 2º Ensalada variada (12) 3º Hamburguesa (12) con ketchup y patatas fritas Postre: Fruta natural	9 1º Arroz al horno (sin embutido) 2º Ensalada variada (12) 3º Lomo natural con queso (7) Postre: Zumo de naranja natural	10 1º Macarrones sin huevo con carne y salsa de tomate 2º Pavo adobado (sin huevo) con ensalada (12) Postre: Lácteo (7)	11 1º Crema de calabaza (7) 2º Muslitos de pollo con ensalada (12) Postre: Fruta natural	12 1º Potaje de garbanzos viudo (sin huevo) 2º Palometa (4) al horno Postre: Lácteo (7)
15 1º Macarrones sin huevo con verduras 2º Pechugas a la plancha con ensalada variada (12) Postre: Fruta natural	16 1º Patatas marinera (2,4,13) 2º Cinta de lomo con salsa de pimientos Postre: Zumo de naranja natural	17 1º Crema de calabacín (7) 2º Albóndigas (sin huevo) en salsa de cebolla (1,6,12) Postre: Fruta natural	18 1º Paella deshuesada 2º Merluza en salsa (4) con ensalada de tomate Postre: Fruta natural	19 Festivo
22 1º Crema de perros y manzana (7,12) 2º Estofado de pavo (6) con guisantes y ensalada(12) Postre: Fruta natural	23 1º Judías blancas estofadas 2º Ensalada variada (12) 3º Merluza andaluza (1,4) con maíz salteado Postre: Zumo de naranja natural	24 1º Pasta sin huevo con atún (4,7) 2º Muslo de pollo al ajillo con patata asada y ensalada (12) Postre: Fruta natural	25 1º Cocido madrileño (pasta sin huevo) 2º Ensalada variada (12) Postre: Fruta natural	26 Festivo
29 Festivo	30 Festivo	31 Festivo		

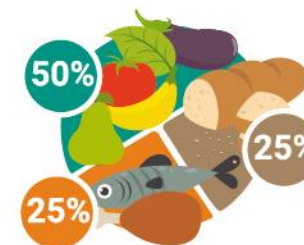
servalia



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 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



¡Múévete!
Haz ejercicio físico todos los días.

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

