

MES: Octubre 2020

CENTRO: Colegio Nuestra Señora de Loreto



MENÚ: General

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			1	2
			1º Potaje de garbanzos viudo (3) 2º Pavo adobado con ensalada (12) Postre: Fruta natural	1º Canelones de carne con bechamel (1,2,3,4,6,7,9,13) 2º Emperador (4) a la plancha con ensalada (12) Postre: Lácteo (7)
5	6	7	8	9
1º Crema de verduras (7) 2º Albóndigas en salsa de cebolla (1,6,12) Postre: Fruta natural	1º Lentejas guisadas 2º Merluza rebozado (1,2,3,4) con patatas Postre: Zumo de naranja natural	1º Macarrones con chorizo (1,3,6,7,12) 2º Pechugas a la plancha con ensalada variada (12) Postre: Fruta natural	1º Paella deshuesada 2º Tortilla de atún (3,4) con ensalada de tomate Postre: Fruta natural	1º Patatas marinera (2,4,13) 2º Cinta de lomo con salsa de pimientos Postre: Lácteo (7)
12	13	14	15	16
Festivo	1º Arroz con tomate 2º Tortilla francesa (3) con loncha de queso (7) con ensalada variada (12) Postre: Zumo de naranja natural	1º Cocido madrileño (1,3) 2º Ensalada variada (12) Postre: Fruta natural	1º Crema de puerros y manzana (7,12) 2º Estofado de pavo (6) con guisantes y ensalada(12) Postre: Fruta natural	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: Lácteo (7)
19	20	21	22	23
1º Crema de calabaza (7,12) 2º Fajitas de pollo con verduras (1) Postre: Fruta natural	1º Lentejas con chorizo (6,7,12) 2º Ensalada variada (12) 3º Tortilla francesa (3) con jamón york Postre: Zumo de naranja natural	1º Espaguetis integrales a la boloñesa (1,3,7) 2º Ensalada variada (12) 3º Bacalao (4) con salsa vizcaína (1,12) Postre: Fruta natural	1º Judías pintas guisadas 2º Filete de magro con queso (7) y ensalada (12) Postre: Fruta natural	1º Sopa de pescado (1,2,3,4,13) 2º Ensalada variada (12) 3º Filete de Sajonia con salsa de zanahoria (6) Postre: Lácteo (7)
26	27	28	29	30
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	1º Crema de calabacín (7) 2º Ragú de ternera Postre: Zumo de naranja natural	1º Cocido madrileño (1,3) 2º Ensalada variada (12) Postre: Fruta natural	1º Arroz con picadillo 2º Merluza (4) al horno en salsa verde Postre: Fruta natural	1º Potaje de alubias pintas con verduras (3) 2º Tortilla de patata con ensalada (12) Postre: Lácteo (7)



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: October 2020

SCHOOL: Colegio Nuestra Señora de Loreto



MENU: General

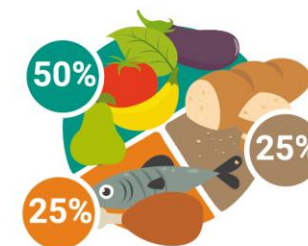
MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY
			1	2
			1st Chickpeas stew (3) 2nd Marinated turkey with salad (12) Dessert: Natural fruit	1st Meat cannelloni with bechamel sauce (1,2,3,4,6,7,9,13) 2nd Emperor (4) grilled with salad (12) Dessert: Dairy (7)
5	6	7	8	9
1st Vegetable cream (7) 2nd Meatballs in onion sauce (1,6,12) Dessert: Natural fruit	1st Stewed lentils 2nd Battered hake (1,2,3,4) with potatoes Dessert: Fresh orange juice	1st Macaroni with chorizo (1,3,6,7,12) 2° Grilled breasts with mixed salad (12) Dessert: Natural fruit	1st Paella with chicken boneless 2nd Tuna omelette (3,4) with tomato salad Dessert: Natural fruit	1st Potatoes with seafood (2,4,13) 2nd Ribbon with pepper sauce Dessert: Dairy (7)
12	13	14	15	16
Festive	1st Rice with tomato 2nd French omelette (3) with cheese slice (7) and mixed salad (12) Dessert: Fresh orange juice	1st Madrid stew (1,3) 2nd Mixed salad (12) Dessert: Natural fruit	1st Leek cream and apple (7,12) 2nd Turkey stew (6) with peas and salad (12) Dessert: Natural fruit	1st Stewed white beans 2nd Mixed salad (12) 3rd Anchovies in tempura (1,2,3,4,6,7,8,9,12,13) with sautéed corn Dessert: Dairy (7)
19	20	21	22	23
1st Pumpkin cream (7,12) 2nd Chicken fajitas with vegetables (1) Dessert: Natural fruit	1st Lentils with chorizo (6,7,12) 2nd Mixed salad (12) 3rd French omelette (3) with ham Dessert: Fresh orange juice	1st Whole grain spaghetti Bolognese (1,3,7) 2nd Mixed salad (12) 3rd Cod (4) with biscaya sauce (1,12) Dessert: Natural fruit	1st Stewed black beans 2nd Lean fillet with cheese (7) and salad (12) Dessert: Natural fruit	1st Fish soup (1,2,3,4,13) 2nd Mixed salad (12) 3rd Filet of Saxony with carrot sauce (6) Dessert: Dairy (7)
26	27	28	29	30
1st Whole grain macaroni with bacon, tomato and basil (1,3,6,7) 2nd Mixed salad (12) 3° Grilled chicken breast with mushroom sauce Dessert: Natural fruit	1st Cream of zucchini (7) 2nd Veal ragout Dessert: Fresh orange juice	1° Madrid stew (1,3) 2nd Mixed salad (12) Dessert: Natural fruit	1st Rice with minced meat 2nd Hake (4) baked in green sauce Dessert: Natural fruit	1st Stew of black beans with vegetables (3) 2nd Potato omelette with salad (12) Dessert: Dairy (7)



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: Octubre 2020

CENTRO: Colegio Nuestra Señora de Loreto



MENÚ: General

Huevo y frutos secos

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			1	2
			1º Potaje de garbanzos viudo sin huevo 2º Pavo adobado con ensalada (12) Postre: Fruta natural	1º Pasta sin huevo a la boloñesa 2º Emperador (4) a la plancha con ensalada (12) Postre: Lácteo (7)
5	6	7	8	9
1º Crema de verduras (7) 2º Albóndigas en salsa de cebolla (1,6,12) Postre: Fruta natural	1º Lentejas guisadas 2º Merluza horno (4) con patatas Postre: Zumo de naranja natural	1º Pasta sin huevo con verdura y tomate 2º Pechugas a la plancha con ensalada variada (12) Postre: Fruta natural	1º Paella deshuesada 2º Atún con tomate y cebolla Postre: Fruta natural	1º Patatas marinera (2,4,13) 2º Cinta de lomo con salsa de pimientos Postre: Lácteo (7)
12	13	14	15	16
Festivo	1º Arroz con tomate 2º Lomo plancha con loncha de queso (7) con ensalada variada (12) Postre: Zumo de naranja natural	1º Cocido madrileño (Pasta sin huevo) 2º Ensalada variada (12) Postre: Fruta natural	1º Crema de puerros y manzana (7,12) 2º Estofado de pavo (6) con guisantes y ensalada(12) Postre: Fruta natural	1º Judías blancas estofadas 2º Ensalada variada (12) 3º Merluza plancha(4) con maíz salteado Postre: Lácteo (7)
19	20	21	22	23
1º Crema de calabaza (7,12) 2º Fajitas de pollo con verduras (1) Postre: Fruta natural	1º Lentejas con chorizo (6,7,12) 2º Ensalada variada (12) 3º Patata horno con jamón york Postre: Zumo de naranja natural	1º Pasta sin huevo a la boloñesa (7) 2º Ensalada variada (12) 3º Bacalao (4)con salsa vizcaína (1,12) Postre: Fruta natural	1º Judías pintas guisadas 2º Filete de magro con queso (7) y ensalada (12) Postre: Fruta natural	1º Sopa de Pasta sin huevo (2,4,13) 2º Ensalada variada (12) 3º Filete de Sajonia con salsa de zanahoria (6) Postre: Lácteo (7)
26	27	28	29	30
1º Pasta sin huevo beicon, tomate y albahaca (6,7) 2º Ensalada variada (12) 3º Pechuga de pollo a la plancha con salsa de champiñones Postre: Fruta natural	1º Crema de calabacín (7) 2º Ragú de ternera Postre: Zumo de naranja natural	1º Cocido madrileño Pasta sin huevo 2º Ensalada variada (12) Postre: Fruta natural	1º Arroz con picadillo 2º Merluza (4) al horno en salsa verde Postre: Fruta natural	1º Potaje de alubias pintas con verduritas no huevo 2º Lomo plancha con ensalada (12) Postre: Lácteo (7)



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



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%