

MES: Noviembre 2020

CENTRO: CEIP San Blas



MENÚ: General

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2 1º Espaguetis carbonara (1,3,6,7) 2º Ragú de ternera con hortalizas (1) Postre: Fruta natural	3 1º Ensalada caprichosa (3,5,6,7,8,12) 2º Arroz al horno (3) Postre: Fruta natural	4 1º Sopa de letras con pescado (1,2,3,4,9,12,13) 2º Pechuga de pollo con pisto y ensalada (12) Postre: Fruta natural	5 1º Lentejas con magro 2º Filete de bacalao (2,4) con patata dado Postre: Zumo de naranja natural	6 1º Crema de brócoli y queso (3,7) 2º Tortilla de patatas (3) con ensalada murciana (4) Postre: Lácteo (7)
9 1º Guisado de rape con patatas (2,4) 2º Tortilla francesa (3) y ensalada (12) Postre: Fruta natural	10 1º Lentejas con arroz 2º Hamburguesa (12) con ketchup Postre: Fruta natural	11 1º Sopa de cocido (1,3) 2º Ensalada variada (12) 3º Cocido completo (garbanzos, verdura y carne) (3,6,7,12) Postre: Fruta natural	12 1º Arroz con tomate 2º Ensalada variada (12) 3º Merluza en salsa (4) Postre: Zumo de naranja natural	13 1º Hervido valenciano 2º Muslo de pollo al ajillo con ensalada (12) Postre: Lácteo (7)
16 1º Ensalada Caprese con tomate y queso fresco (7) 2º Fideuà de pescado (1,2,3,4,12,13) Postre: Fruta natural	17 1º Empedrado de habichuelas 2º Tortilla (3) de calabacín con tosta de pan integral (1,6,7,11) Postre: Fruta natural	18 1º Crema de puerros y manzana (7) 2º Estofado de pavo (6) con guisantes y patatas Postre: Fruta natural	19 1º Arroz a la milanesa (6,7) 2º Ensalada con queso (7) 3º Palometa en salsa (4) Postre: Zumo de naranja natural	20 1º Sopa de cocido (1,3) 2º Boquerón rebozado con mahonesa y salteado de verduras (1,2,3,4,7,13) Postre: Lácteo (7)
23 1º Ensalada campesina (5,6,7,8,11,12,14) 2º Espaguetis integrales a la boloñesa (1,3,7) Postre: Fruta natural	24 1º Crema de guisantes con zanahoria, puerro y patata (7) 2º Fajitas de pollo con verduras (1) Postre: Fruta natural	25 1º Ensalada César (1,2,3,4,6,7,10,11,12,13) 2º Arroz a la marinera (2,4,12,13) Postre: Fruta natural	26 1º Lentejas hortelana 2º Tortilla francesa (3) con tomate frito y ensalada (12) Postre: Zumo de naranja natural	27 1º Sopa casera con estrellitas (1,3) 2º Ensalada variada (12) 3º Bacalao rebozado (1,2,3,4) con patata Postre: Lácteo (7)
30 1º Olleta alicantina 2º Merluza al romero (4) con cubitos de calabacín Postre: Fruta natural				



### 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](http://www.servalia.org)

Usuario:

sanblas

Contraseña:

0361

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

[www.servalia.org](http://www.servalia.org)  
[servalia@servalia.org](mailto:servalia@servalia.org)

