



Hipocalórico

MENÚ OCTUBRE

Somos una empresa comprometida con la calidad, seguridad y el medio ambiente:



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2 Empedrado de lentejas Tortilla francesa con ensalada Fruta de temporada	3 Guisado de patata y verduras Merluza al horno con ensalada Fruta de temporada	4 Crema de legumbres Pechuga de pollo plancha con rodaja de tomate Yogur desnatado	5 Tallarines integrales con salteado de verduras y salsa de soja Pescado fresco de lonja a la plancha con ensalada Fruta de temporada	6 Arroz con tomate Longanizas caseras al horno con ensalada Fruta de temporada
9 FESTIVO	10 Sopa de fideos integrales Pescado a la plancha con menestra Fruta de temporada	11 Alubias con verduras Tortilla de atún con ensalada de manzana Yogur desnatado	12 FESTIVO	13 FESTIVO
16 Estofado de lentejas con verduras Tortilla francesa con ensalada Fruta de temporada	17 Crema de coliflor Filete de magro a la plancha con verduritas Fruta de temporada	18 Menú sabores del mundo Tallarines integrales con verduras Pollo a la griega (Pollo al horno) Pingüino de la Antártida (Plátano sin chocolate)	19 Arroz meloso de verduras Pescado fresco de lonja a la plancha con ensalada Fruta de temporada	20 Alubias guisadas con verduras Pescado a la plancha con ensalada Fruta de temporada
23 Sopa de fideos integrales Merluza asada con verduritas juliana Fruta de temporada	24 Potaje de garbanzos con espinacas Pechuga de pollo con ensalada Fruta de temporada	25 Ensalada completa con huevo Arroz marinera Yogur desnatado	26 Crema de champiñones Filete de aguja al horno con verduritas Fruta de temporada	27 Espirales primavera gratinados Tortilla de jamón dulce con ensalada Fruta de temporada
30 Pasta integral con queso, tomate y albahaca Pescado a la plancha con ensalada de piña Fruta de temporada	31 Lentejas a la jardinera Tortilla francesa con lonchas de queso Fruta de temporada	<p>-Este menú evitará fritos y precocinados -El Pan integral se servirá integral -Las guarniciones serán de verdura -Los Lácteo desnatados se servirán desnatado</p>		

Consulta toda la información nutricional y alérgenos de nuestra carta en el código QR:



El ingrediente principal de este plato es **ECO**. Se servirá pan integral.



ACCEDER A LOS MENÚS DE TU CENTRO EN: WWW.SERVALIA.ORG

USUARIO:

CONTRASEÑA:

reienjaume

4670