



MENÚ NOVIEMBRE

LUNES

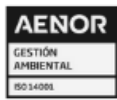
MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

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



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



1 2 3

FESTIVO

Arroz milanesa
Ventresca de merluza al limón con guisantes
Fruta de temporada

Guisado de garbanzos al toque de curri
Jamoncitos de pollo al ajillo con verduras
Fruta de temporada

6 7 8 9 10

Espirales con tomate, atún y aceitunas
Tortilla francesa con ensalada
Fruta de temporada

Jamón de york y queso con ensalada
Paella valenciana
Fruta de temporada

Estofado de alubias con jamón y calabaza
Pizza *proscuitto* con ensalada
Yogur artesano

Sopa de fideos
Pescado fresco de lonja con patatas
Fruta de temporada

Crema de verduras de temporada
Ragout de pavo con guisantes y zanahoria
Fruta de temporada

13 14 15 16 17

Ensalada completa con huevo
Arroz marinera
Fruta de temporada

Puchero de garbanzos
Hamburguesa mixta a la plancha con ensalada
Fruta de temporada

Fiesta de la fruta de temporada: ¡Granada!
Sopa maravilla
Pollo al horno con patatas
Yogur artesano con granos de granada

Crema de puerros y calabaza
Merluza a andaluza con patatas
Fruta de temporada

Macarrones boloñesa
Tortilla de atún con ensalada de manzana
Fruta de temporada

20 21 22 23 24

Empedrado de lentejas
Tortilla francesa con ensalada
Fruta de temporada

Patatas a la riojana
Merluza al horno con ensalada
Fruta de temporada

Crema de legumbres
Pechuga de pollo plancha con rodaja de tomate
Yogur artesano

Tallarines con salteado de verduras y salsa de soja
Pescado fresco de lonja con ensalada
Fruta de temporada

Arroz con tomate
Longanizas caseras al horno con ensalada
Fruta de temporada

27 28 29 30

Ensalada cítrica
Arroz al horno
Fruta de temporada

Sopa de fideos
Albóndigas en salsa con menestra
Fruta de temporada

Alubias con verduras
Tortilla de atún con ensalada de manzana
Yogur artesano

Crema de calabacín, puerro y zanahoria
Muslo de pollo al horno con champiñones
Fruta de temporada

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



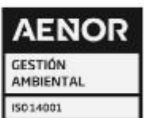
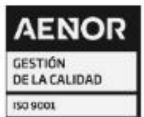
ACCEDI A LOS MENÚS DE TU CENTRO EN: WWW.SERVALIA.ORG

USUARIO:

reienjaume

CONTRASEÑA:

4670



FRUTA DE TEMPORADA

LA GRANADA "ESTA FRUTA ES LA BOMBA"

Son muchas las creencias al rededor de la granada... En la Antigua Grecia se decía que era la propia Afrodita (Diosa del amor) la que sembró el granado por primera vez para fortalecer el amor mientras entre los mortales, mientras que en Mesopotamia los guerreros se la comían antes de salir a batalla para ser invencibles.... Lo único que sabemos al 100% es que a lo largo de la historia esta fruta "es la bomba".

La granada es una bomba de fibra y antioxidantes que lucha contra el envejecimiento ayudando a prevenir enfermedades degenerativas, contribuye al correcto funcionamiento del sistema digestivo y ayuda a depurar hígado y riñones. También ayuda al sistema circulatorio y al sistema inmune.

¡Tan sólo hay que verlo!



La granada es una fruta estupenda para ser protagonista de nuestros platos y que... ¡Hay un montón de formas de comerla! Te dejamos unas ideas:



SOLO GRANADA



YOGUR NATURAL CON PEPITAS DE GRANADA



ZUMO DE NARANJA CON PEPITAS DE GRANADA



ENSALADA CON PEPITAS DE GRANADA

Además, un día de este mes podrás disfrutar un delicioso postre en el comedor escolar.



RECOMENDADOR DE CENAS

COMIDA

CENA

	+			+	
	+			+	
	+			+	
	+			+	
	+			+	
	+			+	
	+			+	
	+			+	
	+			+	
	+			+	

Elaborado por:
Ángela Navarro CVO0604
Raquel Sanz CVO0815

