



DIABETES (Hipocalórico rico en fibra)

MENÚ NOVIEMBRE

LUNES

MARTES

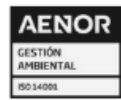
MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

			1	2	3
<p>-Este menú evitará fritos y precocinados -El Pan integral se servirá integral -Las guarniciones serán de verdura -Los Lácteo desnatados se servirán desnatados</p>			FESTIVO	<p>Arroz milanesa Ventresca de merluza al limón con guisantes Fruta de temporada</p>	<p>Guisado de garbanzos al toque de curri Jamoncitos de pollo al horno con verduras Fruta de temporada</p>
6	7	8	9	10	
<p>Espirales con tomate, atún y aceitunas Tortilla francesa con ensalada Fruta de temporada</p>	<p>Rollito de pavo con ensalada Paella valenciana Fruta de temporada</p>	<p>Estofado de alubias con jamón y calabaza Tosta integral de tomate y atún con ensalada Yogur desnatado</p>	<p>Sopa de fideos Pescado fresco de lonja a la plancha con verduras Fruta de temporada</p>	<p>Crema de verduras de temporada Ragout de pavo con guisantes y zanahoria Fruta de temporada</p>	
13	14	15	16	17	
<p>Ensalada completa con huevo Arroz marinera Fruta de temporada</p>	<p>Puchero de garbanzos Hamburguesa mixta a la plancha con ensalada Fruta de temporada</p>	<p>Fiesta de la fruta de temporada: ¡Granada! Sopa maravilla Pollo al horno con verduras Yogur desnatado con granos de granada</p>	<p>Crema de puerros y calabaza Merluza a la plancha con verduras Fruta de temporada</p>	<p>Macarrones con verduras Tortilla de atún con ensalada de manzana Fruta de temporada</p>	
20	21	22	23	24	
<p>Empedrado de lentejas Tortilla francesa con ensalada Fruta de temporada</p>	<p>Guisado de patatas y verduras Merluza al horno con ensalada Fruta de temporada</p>	<p>Crema de legumbres Pechuga de pollo plancha con rodaja de tomate Yogur desnatado</p>	<p>Tallarines con salteado de verduras (sin salsa de soja) Pescado fresco de lonja a la pplancha con ensalada Fruta de temporada</p>	<p>Arroz con tomate Pescado al horno con ensalada Fruta de temporada</p>	
27	28	29	30		
<p>Ensalada cítrica Arroz al horno de verduras Fruta de temporada</p>	<p>Sopa de fideos Pescado en salsa con menestra Fruta de temporada</p>	<p>Alubias con verduras Tortilla de atún con ensalada de manzana Yogur desnatado</p>	<p>Crema de calabacín, puerro y zanahoria Muslo de pollo al horno con champiñones Fruta de temporada</p>		

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:



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:

CONTRASEÑA:

reieniaume

4670