



# MENÚ FEBRERO

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

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



			1	2
			Estofado de garbanzos con chorizo Pescado fresco de lonja con ensalada Fruta de temporada	Crema de calabacín, puerro y zanahoria Muslo de pollo al horno con champiñones Fruta de temporada
5	6	7	8	9
Estofado de lentejas Tortilla francesa con ensalada Fruta de temporada	Crema de coliflor Tacos de magro en salsa de cebolla con guarnición de patatas Fruta de temporada	Fideuà Rollito de jamón dulce y queso con ensalada Yogur artesano	Arroz meloso de verduras Ventresca de merluza en salsa verde con ensalada Fruta de temporada	<u>Día mundial de las legumbres</u> Alubias guisadas con chorizo y calabaza Flamenquines con ensalada Fruta de temporada
12	13	14	15	16
Hervido valenciano Pechuga de pollo a la plancha con guarnición de arroz Fruta de temporada	Potaje de garbanzos con espinacas Croquetas de pollo con ensalada Fruta de temporada	Ensalada completa con huevo Arroz marinera Yogur artesano	Crema de champiñones Pescado fresco de lonja con ensalada Fruta de temporada	<u>Menú especial carnaval</u> Espirales primavera gratinados Hamburguesa a la plancha con patatas dado Gelatina
19	20	21	22	
Conchitas con queso, tomate y albahaca Tortilla francesa con lonchas de queso Fruta de temporada	Lentejas a la jardinera Albóndigas de bacalao con ensalada de piña Fruta de temporada	Sopa de fideos Filete de aguja al horno con patatas dado Yogur artesano	<u>Día de la alcachofa</u> Arroz caldoso con alcachofa Ventresca de merluza al limón con guisantes Fruta de temporada	Guisado de garbanzos al toque de curry Jamoncitos de pollo al ajillo con verduras Fruta de temporada
26	27	28	29	
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 Pizza de atún con ensalada Yogur artesano	Sopa de fideos Pescado fresco de lonja con patatas Fruta de temporada	

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



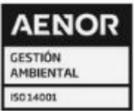
El ingrediente principal de este plato es **ECO**.  
Se servirá pan blanco e integral.



ACCEDI A LOS MENÚS DE TU CENTRO EN: [WWW.SERVALIA.ORG](http://WWW.SERVALIA.ORG)

USUARIO:  
**reienjaume**

CONTRASEÑA:  
**4670**

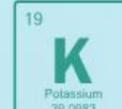


# 10 DE FEBRERO: DÍA MUNDIAL DE LAS LEGUMBRES

Hoy tenemos unas invitadas muy especiales... ¡Las legumbres!

Las legumbres son geniales ya que...

Rico en proteína Rico en fibra Bajas en grasa Ricas en hierro Ricas en potasio Ricas en folatos



Además se pueden comer de un montón de formas diferentes, tan sólo tienes que encontrar la que más te guste... ¡Mira que surtido!



Hummus



Ensalada de legumbres



Tofu, seitán, tmepeh...



Edamames



Pucheros



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



Recuerda que para disfrutar de todos estos beneficios, hay que introducir legumbres al menos dos veces a la semana.

## RECOMENDADOR DE CENAS

Diagram showing meal recommendations for 'COMIDA' (lunch) and 'CENA' (dinner) with icons of food items.

COMIDA	CENA
Rice + Meat	Salad + Fish
Rice + Fish	Salad + Eggs
Rice + Eggs	Salad + Meat
Salad + Meat	Rice + Fish
Salad + Fish	Rice + Eggs
Salad + Eggs	Rice + Meat
Salad + Meat	Salad + Fish
Salad + Fish	Salad + Eggs

Elaborado por:  
Ángela Navarro CVO0604  
Raquel Sanz CVO0815

