



Enero



Lunes

12

BASAL

- Arroz meloso de pollo y verduras
- Salmón horneado al eneldo (4)
- Ensalada variada
- Fruta de temporada
- Pan (1)

Martes

13

- Sopa maravilla (1,3,6,10)
- Tacos de magro con tomate
- Ensalada variada
- Fruta de temporada
- Pan (1) integral

Miércoles

14

- Lentejas ECO a la castellana (1)
- Tortilla de queso (3,7)
- Ensalada variada
- Fruta de temporada
- Pan (1)

Jueves

15

- Pasta integral al queso (1,3,6,7,10)
- Rape al horno al toque de pimentón (2,4,13)
- Verduras al horno
- Fruta de temporada
- Pan (1) integral

Viernes

16

- Crema de verduras y legumbres (1)
- Fajitas de pollo y verduras (1,6,10)
- Ensalada variada
- Yogur (7) / Fruta de temporada
- Pan (1)

En las derivaciones sólo aparecen los platos y/o ingredientes a modificar, según las necesidades de cada comensal.

El resto del menú permanecerá igual.

| | | | | | |
|---------------------------------------|---|--|--|--|---|
| Sin gluten (SG) Sin salmón | 2º merluza al eneldo Pan SG | 1º sopa maravilla SG Pan SG | 1º alubias con verduras Pan SG | 1º pasta SG al queso Pan SG | 1º crema de verduras y legumbres (no lentejas) 2º salteado de pollo y verduras Pan SG |
| Sin cerdo | | 1º sopa maravilla de verduras 2º tacos de pavo con tomate | 1º lentejas con verduras | | |
| Sin lactosa (SL) | | | 2º tortilla de jamón | 1º pasta con tomate y atún SL | Fruta de temporada |
| Sin nueces (SFS) | | | 1º lentejas a la castellana SFS | | 2º fajitas SFS de pollo y verduras |
| Sin pollo ni pavo | 1º arroz meloso de magro y verduras | 1º sopa maravilla de verduras | | | 2º fajitas de magro y verduras |
| Diabética 5 raciones | 1º arroz de pollo y verduras (120g arroz =3R) 2º salmón al eneldo Fruta de temporada 2R No pan | 1º sopa maravilla (150g pasta=3R) 2º tacos de magro con tomate Fruta de temporada 2R No pan | 1º lentejas a la castellana (150g lentejas=3R) 2º tortilla de queso Fruta de temporada 2R No pan | 1º pasta integral al queso (150g pasta=3R) 2º rape al toque de pimentón Fruta de temporada 2R No pan | 1º crema de verduras y legumbres (175g patata y legumbres=3,5R) 2º salteado de pollo y verduras 1yogur=1,5R No pan |
| | | | Peso cocinado: 50g de pasta = 1R 50 g de legumbres = 1R 50g de patata cocida = 1R 30 g patatas fritas =1R 40g arroz cocido = 1R 20g pan= 1R | FRUTAS - Manzana: 100 g = 1R - Pera: 100 g = 1R - Plátano: 50 g = 1R - Naranja: 100 g = 1R - Mandarina: 100 g = 1R - Fresas: 200 g = 1R | |

Elaborado por el Departamento de Calidad:

Raquel Sanz CV00815

Amparo Sáez CV00813

Nuria Escrig CV02177



Leyenda de alérgenos:



USUARIO:

CONTRASEÑA:

Accede a los menús de tu centro en www.servalia.org

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

