



Enero



Lunes

19

Ensalada completa con huevo (3)
Fideuà (1,2,3,4,6,10,13)
Ensalada variada
Fruta de temporada
Pan (1)

Martes

20

Crema de brócoli
Albóndigas a la jardinera (6,12)
Ensalada variada
Fruta de temporada
Pan (1) integral

Miércoles

21

Salteado oriental de arroz y verduras (1,6)
Pescado fresco de lonja (1,2,4,6,10,13)
Ensalada variada
Fruta de temporada
Pan (1)

Jueves

22

Olleta alicantina (1)
Tiras de pollo a la mostaza (10)
Champiñones al horno
Fruta de temporada
Pan (1) integral

Viernes

23

Guisado de patata con magro y verduras
Merluza (4) al horno en salsa de tomate
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 fideuá SG Pan SG	2º albóndigas a la jardinera SG Pan SG	1º arroz con verduras (sin soja) 2º pescado fresco de lonja SG Pan SG	1º olleta alicantina (sin lentejas) Pan SG	Pan SG
Sin cerdo		2º tacos de pavo a la jardinera			1º guisado de patata con pollo y verduras
Sin lactosa (SL)			2º pescado fresco de lonja SL		Fruta de temporada
Sin nueces (SFS)			2º pescado fresco de lonja SFS		
Sin pollo ni pavo				2º lomo de cerdo a la mostaza	
Diabética 5 raciones	1º ensalada completa con huevo 2º fideuá (150g pasta=3R) Fruta de temporada 2R No pan	1º crema de brócoli (150g patata=3R) 2º albóndigas a la jardinera Fruta de temporada 2R No pan	1º arroz con verduras (sin soja) (120g arroz=3R) 2º pescado fresco de lonja a la plancha Fruta de temporada 2R No pan	1º olleta alicantina (100g legumbres+40g arroz=3R) 2º tiras de pollo a la mostaza Fruta de temporada 2R No pan	1º guisado de patata con magro y verduras (175g patata=3,5R) 2º merluza al horno en salsa de tomate 1 yogur=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:

