



# MENÚ SEPTIEMBRE

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

11

Conchitas con queso, tomate y albahaca  
Albóndigas de bacalao con ensalada de piña  
Fruta de temporada  
Pan

12

Lentejas **ECO** a la jardinera  
Tortilla francesa con lonchas de queso  
Fruta de temporada  
Pan



13

Hervido valenciano  
Lomo de cinta a la provenzal con arroz  
Yogur  
Pan integral



14

Arroz milanese  
Ventresca de merluza al limón con guisantes  
Fruta de temporada  
Pan

15

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

18

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

19

Sopa de fideos **ECO**  
Pescado fresco de lonja con patatas  
Fruta de temporada  
Pan



20

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



21

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

22

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

25

Ensalada completa con huevo  
Arroz marinera  
Fruta de temporada  
Pan

26

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



27

Sopa maravilla  
Merluza a andaluza con patatas  
Yogur  
Pan integral



28

Crema de puerros y calabaza  
Pollo al horno con zanahoria y cebolla  
Fruta de temporada  
Pan

29

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

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:



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

USUARIO:

ricoyamat

CONTRASEÑA:

0368



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



# DÍA MUNDIAL CONTRA EL DESPERDICIO ALIMENTARIO

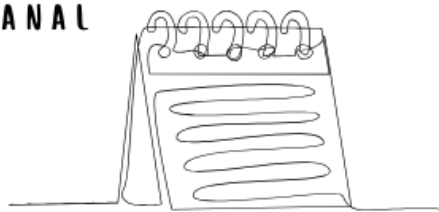
SEPTIEMBRE

En el año 2022, se desperdiciaron 2.9 millones de comida, lo que equivale al 18% de los alimentos que compramos. Es una tendencia que se ha ido incrementando año tras año y que, sin duda, tenemos que frenar.

En Servalia estamos comprometidos con el medio ambiente y el aprovechamiento de recursos de forma eficiente, por esta razón, aquí os dejamos una serie de consejos para reducir el desperdicio alimentario en casa:

1

PLANIFICA TU MENÚ SEMANAL



AJUSTA LAS RACIONES E INTENTA COCINAR LO NECESARIO



3

REUTILIZA LOS ALIMENTOS SOBRANTE



4

SINO VAS A GASTARLO, CONGÉLALO



CUANDO VAYAS A UN RESTAURANTE NO DUDES LLEVARTE LA COMIDA SOBRANTE

5



6

APOYA LOS PRODUCTORES LOCALES



7

DIFERENCIA LA FECHA DE CADUCIDAD DEL CONSUMO PREFERENTE

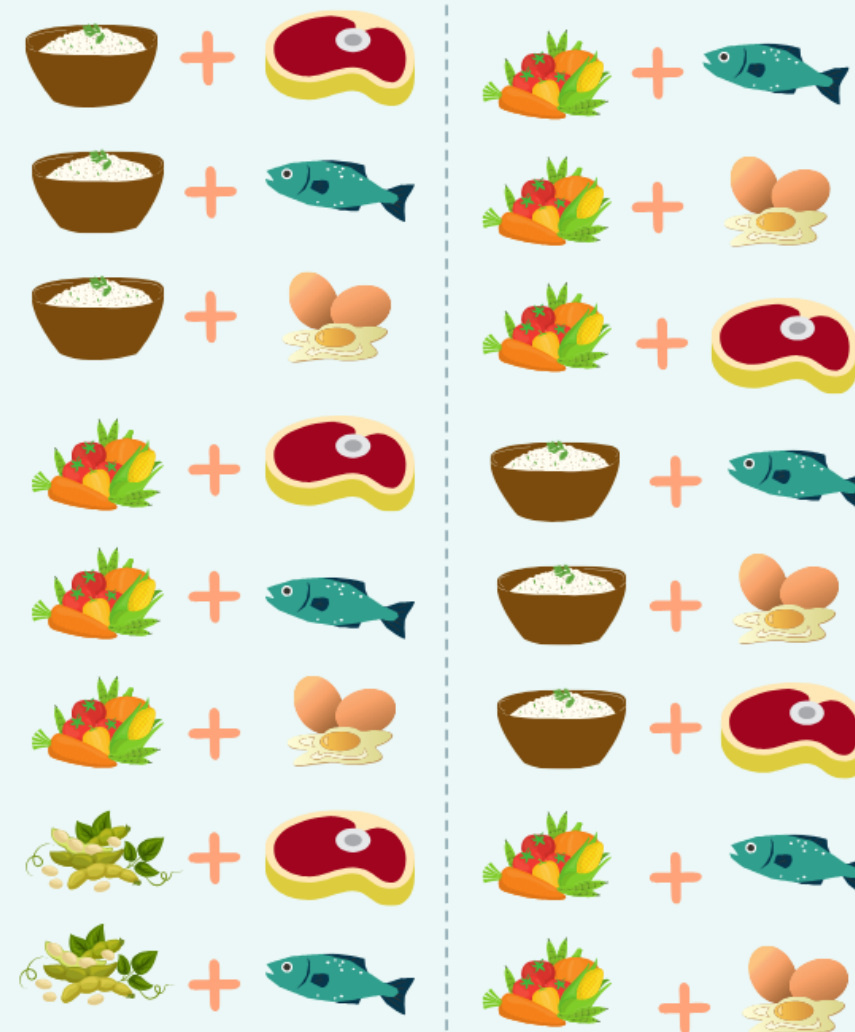
## RECOMENDADOR DE CENAS



COMIDA



CENA



Elaborado por:  
Ángela Navarro CVO0604  
Raquel Sanz CVO0815

