

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

1

2

VACACIONES

5

6

7

8

9

VACACIONES

Macarrones a la napolitana (1,3,6,7,10)

Garbanzos con verduras

Arroz de verduras al horno

Hamburguesa de coliflor y queso al horno
(1,3,7,11)

Tortilla de patata (3)

Merluza en salsa (4)

Ensalada variada
Fruta de temporada
Pan (1)

Ensalada variada
Fruta de temporada
Pan (1) integral

Ensalada variada
Yogur (7) / Fruta de temporada
Pan (1)

12

13

14

15

16

Arroz meloso de verduras

Sopa maravilla de verduras (1,3,6,10)

Lentejas ECO con verduras (1)

Pasta integral al queso (1,3,6,7,10)

Crema de verduras y legumbres (1)

Salmón horneado al eneldo (4)

Soja texturizada con pisto de verduras
(1,5,6,8)

Tortilla de queso (3,7)

Rape al horno al toque de pimentón
(2,4,13)

Fajitas de soja texturizada y verduras
(1,5,6,8,10)

Ensalada variada
Fruta de temporada
Pan (1)

Ensalada variada
Fruta de temporada
Pan (1) integral

Ensalada variada
Fruta de temporada
Pan (1)

Verduras al horno
Fruta de temporada
Pan (1) integral

Ensalada variada
Yogur (7) / Fruta de temporada
Pan (1)

19

20

21

22

23

Crema de brócoli

Guisado de patata y verduras

Alubias con calabaza

Salteado oriental de arroz y verduras (1,6)

Fideuà (1,2,3,4,6,10,13)

Soja texturizada con verduras (1,5,6,8)

Merluza (4) al horno en salsa de tomate

Tortilla de champiñones (3)

Pescado fresco de lonja (1,2,4,6,10,13)

Pastel de hortalizas (3)

Ensalada variada
Fruta de temporada
Pan (1)

Ensalada variada
Fruta de temporada
Pan (1) integral

Fruta de temporada
Pan (1)

Ensalada variada
Fruta de temporada
Pan (1) integral

Ensalada variada
Yogur (7) / Fruta de temporada
Pan (1)

26

27

28

29

30

Hervido valenciano

Arroz milanese sin carne

Potaje de garbanzos con espinacas

Crema de verduras de temporada

Tortilla de verduras (3)

Palometa al horno en salsa Mery (2,4,13)

Tortilla de calabacín (3)

Soja texturizada salteadas con verduras
(1,5,6,8)

Ensalada variada
Fruta de temporada
Pan (1)

Ensalada variada
Fruta de temporada
Pan (1) integral

Ensalada variada
Fruta de temporada
Pan (1)

Verduras asadas
Fruta de temporada
Pan integral (1)

Lazos de esperanza
(Lacitos con nata y espinacas
(1,3,6,7,10))

Cartas de amistad
(Merluza empanada (1,4))

Ensalada variada
Yogur con fideos de chocolate (5,6,7,8)
Pan (1)

Elaborado por el Departamento de Calidad:

Raquel Sanz CV00815

Amparo Sáez CV00813

Nuria Escrig CV02177



Leyenda de alérgenos:



USUARIO: navarrodaras

CONTRASEÑA: 46105

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:





Los cocineros de la paz

Una noche de enero, los seres mágicos del invierno descubrieron que podían cocinar la paz: solo necesitaban espinacas del amanecer, hilos de luna y muchas ganas de compartir. Así nacieron los lazos de esperanza, la receta mágica que alimenta el alma.

Servalia

RECOMENDADOR DE CENAS

Comida

- | | |
|--------------|------------------|
| Pasta/ Arroz | Proteína vegetal |
| Pasta/ Arroz | Pescado |
| Pasta/ Arroz | Huevos |
| Verduras | Carne |
| Verduras | Pescado |
| Verduras | Huevos |
| Legumbres | Carne |
| Legumbres | Pescado |

Cena

- | | |
|--------------|------------------|
| Verduras | Pescado |
| Verduras | Huevos |
| Verduras | Carne |
| Pasta/ Arroz | Proteína vegetal |
| Pasta/ Arroz | Pescado |
| Pasta/ Arroz | Huevos |
| Verduras | Carne |
| Verduras | Proteína vegetal |

Postre

- | | |
|---------|---------|
| Lácteos | Fruta |
| Fruta | Lácteos |

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

