

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
2	3	4	5	6
Lacitos con verduras y salsa de soja (1,3,6,10) (Pasta, zanahoria, cebolla, calabacín, pimiento y salsa de soja) Bacalao al horno (2,4,13) Pisto de verduras Fruta de temporada Pan (1)	Alubias con calabaza(8,12) (Alubias, patata, calabaza, cebolla, zanahoria) Ragout de pescado con guisantes y zanahoria Ensalada variada Fruta de temporada Pan integral (1)	Arroz de verduras al horno (Arroz, garbanzos, patata y verduras) Tortilla de calabacín (3) Ensalada variada Fruta de temporada Pan (1)	Crema de puerro y patata (12) (Patata, puerro y cebolla) Salmón al curry (1,4,7,10) Ensalada variada Fruta de temporada Pan integral (1)	Guiso marinero (1,2,3,4,5,6,7,8,12,13) (Patata, pescado y frutos del mar) Crepes de tomate, atún y queso (1,3,4,6,7,10) Ensalada variada Yogur (7) / Fruta de temporada Pan (1)
9	10	11	12	13
Sopa de verduras con pasta de letras (1,3,6,10) (Pasta, verduras) Pescado en salsa (1,2,4,6,12,13) Guisantes salteados Fruta de temporada Pan (1)	Arroz a banda (1,2,3,4,5,6,7,8,12,13) (Arroz, pescado y frutos del mar) Merluza en salsa Mery (4) Ensalada variada Fruta de temporada Pan integral (1)	Lentejas ECO a la jardinera (1,12) (Lentejas, cebolla, pimiento, calabacín, patata y zanahoria) Tortilla francesa (3) Ensalada variada Fruta de temporada Pan (1)	Espaguetis con tomate y verduras (1,3,6,10) (Pasta, tomate, zanahoria, cebolla) Pescado fresco de lonja (1,2,4,6,10,13) Ensalada variada Fruta de temporada Pan integral (1)	Crema de verduras y legumbres (12) (Patata, zanahoria, puerro, cebolla y alubias) Tortilla de patata (3,12) Verduras asadas Yogur (7) / Fruta de temporada Pan (1)
16	17	18	19	20
Paella de verduras (Arroz, judía verde, garrofón) Rollito de queso (7) Ensalada variada Fruta de temporada Pan (1)	FALLAS			Macarrones integrales al queso (1,3,6,7,10) (Pasta integral, tomate, cebolla y queso) Nuggets de brócoli (1,2,3,4,6,7,10,11,12,13) Ensalada variada Yogur (7) / Fruta de temporada Pan (1)
23	24	25	26	27
Lentejas con verduras (1) (Lentejas, patata, zanahoria, cebolla) Tortilla de patata (3,12) Ensalada variada Fruta de temporada Pan (1)	Arroz meloso de verduras (Arroz, tomate, judía verde, alcachofa) Rape en salsa verde (2,4,13) Ensalada variada Fruta de temporada Pan integral (1)	Crema de coliflor (12) (Patata, cebolla, puerro y coliflor) Tortilla de calabacín (3) Ensalada variada Fruta de temporada Pan (1)	Sopa de verduras con pasta maravilla (1,3,6,10) (Pasta, verduras) Salmón al horno (4) Champiñones salteados (12) Fruta de temporada Pan integral (1)	PRIMAVERA EN EL OLIMPO Primavera de Perséfone (Ensalada de pasta (1,3,4,6,7,10)) (Pasta, atún, queso, maíz, tomate, aceitunas) Nuggets de brócoli (1,2,3,4,6,7,10,11,12,13) Yogur (7) / Fruta de temporada Pan (1)
30	31			
Estofado de patata y verduras (12) (Patata, judía verde y verduras) Ventresca de merluza al limón con guisantes (4) Ensalada variada Fruta de temporada Pan (1)	Sopa de verduras con garbanzos y fideos ECO (1,3,6,10,12) (Pasta, verduras, garbanzos) Tortilla francesa con loncha de queso (3,7) Ensalada variada Fruta de temporada Pan integral (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:





El despertar de la primavera

Por fin ha llegado la primavera al Olimpo. Las flores salen a saludar al sol y el mundo se llena de vida y de sonrisas. La luz y los colores lo envuelven todo, y cada día es una nueva oportunidad para crecer y disfrutar.

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:

