



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

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:

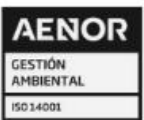


			1 Potaje de garbanzos al curry Tortilla de patatas Fruta de temporada	2 Arroz al horno Caprichos de calamar con ensalada Yogur
5 Tallarines Thai Filete de lomo adobado en salsa con verduras Fruta de temporada	6 Lentejas guisadas Tortilla francesa con ensalada Fruta de temporada	7 Sopa de fideos Pollo a la griega con ensalada Fruta de temporada	8 Crema de verduras de temporada Rape en adobo con ensalada variada Fruta de temporada	9 <u>Menú especial carnaval</u> Arroz a la cubana con huevo Longaniza casera al horno Gelatina
12 Coditos a la napolitana Tortilla francesa con ensalada Fruta de temporada	13 <u>Día mundial de las legumbres</u> Olleta alicantina Pescado fresco de lonja Fruta de temporada	14 Hervido valenciano Pechuga de pollo en salsa Fruta de temporada	15 Estofado de garbanzos Pizza de jamón y queso Fruta de temporada	16 Arroz con salchichas (longaniza blanca y roja) Fiambre de pavo con ensalada Yogur
19 Espirales a la carbonara Tortilla francesa con ensalada Fruta de temporada	20 Estofado de lentejas con napicol y calabaza Filete de merluza al horno Fruta de temporada	21 Crema de zanahorias Pollo al horno con ensalada Fruta de temporada	22 Sopa con pasta y garbanzos Tosta de pan con pavo, tomate y orégano Fruta de temporada	23 <u>Día de la alcachofa</u> Ensalada mixta con huevo Arroz con alcachofas Yogur
26 Espirales gratinadas con pisto de verduras Tortilla francesa con ensalada Fruta de temporada	27 Empedrado de alubias Pescado fresco de lonja con ensalada Fruta de temporada	28 Ensalada variada con rollito de york y queso Paella valenciana Fruta de temporada	29 Potaje de garbanzos con chorizo Filete de magro en salsa Fruta de temporada	

El ingrediente principal de este plato es **ECO**. Se servirá pan blanco y pan integral.

ACCEDER A LOS MENÚS DE TU CENTRO EN: WWW.SERVALIA.ORG
USUARIO: **loreto**
CONTRASEÑA: **0341**



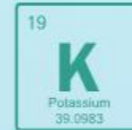


10 DE FEBRERO: DÍA MUNDIAL DE LAS LEGUMBRES

Hoy tenemos unas invitadas muy especiales... ¡Las legumbres!

Las legumbres son geniales ya que...

Rico en proteína Rico en fibra Bajas en grasa Ricas en hierro Ricas en potasio Ricas en folatos



Además se pueden comer de un montón de formas diferentes, tan sólo tienes que encontrar la que más te guste... ¡Mira que surtido!



Hummus



Ensalada de legumbres



Tofu, seitán, tmepeh...



Edamames



Pucheros



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



Recuerda que para disfrutar de todos estos beneficios, hay que introducir legumbres al menos dos veces a la semana.

RECOMENDADOR DE CENAS

Diagram showing meal recommendations for 'COMIDA' (Day) and 'CENA' (Night). The 'COMIDA' column shows combinations of rice, meat, fish, eggs, and vegetables. The 'CENA' column shows combinations of vegetables, fish, eggs, and meat. A dashed vertical line separates the two columns.

COMIDA	CENA
Rice + Meat	Vegetables + Fish
Rice + Fish	Vegetables + Eggs
Rice + Eggs	Vegetables + Meat
Vegetables + Meat	Rice + Fish
Vegetables + Fish	Rice + Eggs
Vegetables + Eggs	Rice + Meat
Vegetables + Meat	Vegetables + Fish
Vegetables + Fish	Vegetables + Eggs

Elaborado por:
Ángela Navarro CVO0604
Raquel Sanz CVO0815

