



Septiembre

Menú basal

Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes	
		FESTIVO		FESTIVO		FESTIVO		FESTIVO	
7		8		9		10		11	
FESTIVO		FESTIVO		Ensalada de patata (2,3,4,12,13) 182 kcal Lomo adobado al horno (3,6,9,10) Ensalada variada 79 kcal Fruta de temporada 90 kcal Pan blanco (1)		Garbanzos con verduras (12) 228 kcal Tortilla de patata (3) 153 kcal Ensalada variada 79 kcal Fruta de temporada 90 kcal Pan integral (1)		Espaguetis integrales a la carbonara (1,3*,6,7,10*) 367 kcal Boquerones en tempura (1,2*,3*,4,6*,7*,10*,12,13*) 246 kcal Ensalada variada 79 kcal Yogur (7) 89 kcal Pan blanco (1)	
14		15		16		17		18	
Lentejas a la jardinera (1*,12) 327 kcal Tortilla de calabacín (3) 111 kcal Ensalada variada 79 kcal Fruta de temporada 90 kcal Pan blanco (1)		Ensalada de pasta integral (1,3*,4,6*,9*,10*) 360 kcal Salmón horneado al eneldo (4) 127 kcal Ensalada variada 79 kcal Fruta de temporada 90 kcal Pan integral (1)		Arroz con salsa de tomate casera (12) 360 kcal Longanizas al horno (3,6,9,10,12) Ensalada variada 79 kcal Fruta de temporada 90 kcal Pan blanco (1)		Patatas a la riojana (3,6,7,9,10,12) Merluza en salsa verde (2*,4,12,13*) 104 kcal Ensalada variada 79 kcal Fruta de temporada 90 kcal Pan integral (1)		Sopa con pasta integral (1,6*,10*) 121 kcal Pollo al horno estilo provenzal (12) 123 kcal Verduras asadas 73 kcal Yogur (7) 89 kcal Pan blanco (1)	
21		22		23		24		25	
Pasta integral a la napolitana (1,3*,6*,7,10*) 372 kcal Gallineta horneada al pimentón 53 kcal Ensalada variada 79 kcal Fruta de temporada 90 kcal Pan blanco (1)		Olleta alicantina (1*) 320 kcal Revuelto de bacon (3,6) 157 kcal Ensalada variada 79 kcal Fruta de temporada 90 kcal Pan integral (1)		Brócoli al ajoarriero (12) 144 kcal Magro en salsa de la abuela (12) 209 kcal Ensalada variada 79 kcal Fruta de temporada 90 kcal Pan blanco (1)		Arroz a la milanese 357 kcal Caballa con tomate (2,4,12,13) 168 kcal Ensalada variada 79 kcal Fruta de temporada 90 kcal Pan integral (1)		Alubias con verduras 68 kcal Pollo asado con limón y romero 50 kcal Ensalada variada 79 kcal Yogur (7) 89 kcal Pan blanco (1)	
28		29		30					
Arroz del senyoret (1*,2,3*,4,6*,7*,8*,12,13) 345 kcal Bacalao al horno (2,4,13) 105 kcal Ensalada variada 79 kcal Fruta de temporada 90 kcal Pan blanco (1)		Sopa con pasta integral (1,6*,10*) 121 kcal Fajitas de pollo y verduras (1,6*,7*,10*) 173 kcal Ensalada variada 79 kcal Fruta de temporada 90 kcal Pan integral (1)		Potaje de garbanzos 318 kcal Tortilla de patata (3) 153 kcal Ensalada variada 79 kcal Fruta de temporada 90 kcal Pan blanco (1)					

Servalia

Leyenda de
alérgenos:



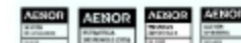
Consulta toda la
información
nutricional y alérgenos
de nuestra carta en
el código QR:



Accede a los menús
de tu centro en
www.servalia.org

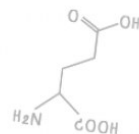
usuario: habaneras
contraseña: 0363

Elaborado por el
Área de Seguridad
Alimentaria y Nutrición:
Raquel Sanz CV00815
Amparo Sáez CV00813
Nuria Escrig CV02177





$$S = \frac{d}{t}$$



¡Bienvenidos!

¡Hola pequeños científicos!

Las vacaciones terminan, pero la aventura más emocionante del año está a punto de comenzar.

Este año nos convertiremos en investigadores y exploradores, porque nuestro viaje arranca dedicado a una temática fascinante:

¡Grandes Mujeres en la Ciencia!

Acompañadnos a descubrir **los secretos del universo, la química y la naturaleza** de la mano de las científicas que cambiaron el mundo.

¡Preparad vuestras batas de laboratorio y vuestra curiosidad! Nos vemos muy pronto.



$$x = \frac{-b \pm \sqrt{b^2 - 4ac}}{2a}$$

$$A = \frac{\sqrt{3}}{4} a^2$$

Servalia

ReCOMENDADOR DE CENAS

Comida

- Pasta/ Arroz
- Pasta/ Arroz
- Pasta/ Arroz
- Verduras
- Verduras
- Verduras
- Verduras
- Legumbres
- Legumbres

- Proteína vegetal
- Pescado
- Huevos
- Carne
- Pescado
- Huevos
- Carne
- Carne
- Pescado

Cena

- Verduras
- Verduras
- Verduras
- Pasta/ Arroz
- Pasta/ Arroz
- Pasta/ Arroz
- Pasta/ Arroz
- Verduras
- Verduras

- Pescado
- Huevos
- Carne
- Proteína vegetal
- Pescado
- Huevos
- Carne
- Carne
- Proteína vegetal

Postre

- Lácteos
- Fruta

- Fruta
- Lácteos

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

