



# MENÚ FEBRER

ACCEDIX ALS MENÚS DEL TEU CENTRE EN: [WWW.SERVALIA.ORG](http://WWW.SERVALIA.ORG)

USUARI:

CONTRASENYA:



4609

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

			1	2	3
			Sopa de pluja i verdures de temporada Magre en salsa de carlota Fruita de temporada Pa integral	Lentilles <b>ECO</b> guisades amb verdures de temporada Abadejo en salsa verda Fruita de temporada Pa	Arròs al forn Truita francesa amb ensalada Lacti Pa
6	7	8	9	10	
Guisat de creïlles amb fesols tendres Truita amb salsa de tomaca Fruita de temporada Pa	Pasta <b>ECO</b> amb bolonyesa vegetal Estics de verdura amb salsa barbacoa Fruita de temporada Pa	Vichyssoise Mandonguilles en salsa amb menestra Fruita de temporada Pa integral	Arròs a la milanesa Peix fresc de llotja Suc de fruita natural Pa	<b>DIA MUNDIAL DELS LLEGUMS</b> Olla de cigrons Tosta integral de pernil serrà amb tomaca Lacti Pa	
13	14	15	16	17	
Ensalada completa amb ou Arròs del senyoret Fruita de temporada Pa	<b>SANT VALENTÍ: JORNADA CARDIOSALUDABLE</b> Espaguetis <b>ECO</b> amb carbonara de tonyina Pernilets de pollastre amb allada Fruita de temporada Pa	Crema de bròcoli i carlota Sorell amb allada rostit amb ensalada Fruita de temporada Pa integral	Olleta alacantina Truita paisana Fruita de temporada Pa	Sopa de lletres Saltat de cigrons, pollastre i verdures (bullit) Lacti Pa	
20	21	22	23	24	
Creïlles a la de La Rioja Truita de tonyina i carabasseta amb ensalada Fruita de temporada Pa	Macarrons amb salsa de xampinyons Llom rostit a les fines herbes Fruita de temporada Pa	Rotllet de york i formatge amb ensalada Paella valenciana Fruita de temporada Pa integral	Crema de lentilles <b>ECO</b> al toc de curri Peix fresc de llotja Suc de fruita natural Pa	Sopa de estrel·les amb juliana de verdures Fajitas de pollastre i verdures Lacti Pa	
27	28				
Codets napolitana Magre al forn al toc de romer Fruita de temporada Pa	Estofat de fesols <b>ECO</b> amb napicol, carabassa i pernil Truita a la "Navarra" Fruita de temporada Pa				

Som una empresa compromesa amb la qualitat, seguretat i el medi ambient:



Consulta tota la informació nutricional i al·lèrgic de la nostra carta en el codi QR:



# NOVETATS FEBRER

## 10 de febrer : DIA MUNDIAL DELS LLEGUMS

Els llegums són una alternativa fantàstica a la proteïna animal. A més de cuidar la nostra salut, cuiden el planeta gràcies a la reducció de la petjada de carboni. Ací et presentem una forma diferent de consumir llegums:

### TOFU

- Procedent de la soja
- 11-16 g proteïna de bona qualitat
- Rico en calci



ES POT FER DE TOT!  
PROVA EN SOPES, A LA PLANXA, EN  
SALTAT, REGIRAT...

### SEITÁN

- A partir del gluten del trigo o espelta
- 22-25g de proteïna
- Se pueden hacer muchas elaboraciones diferentes

PROVA EN ESTOFATS, BROQUETES,  
FARCIMENTS...



### SOJA TEXTURADA

- Procedent de la soja
- 48.50 g proteïna de bona qualitat
- La que més proteïna vegetal conté



L'ALTERNATIVA PERFECTA A LA  
CARN PICADA

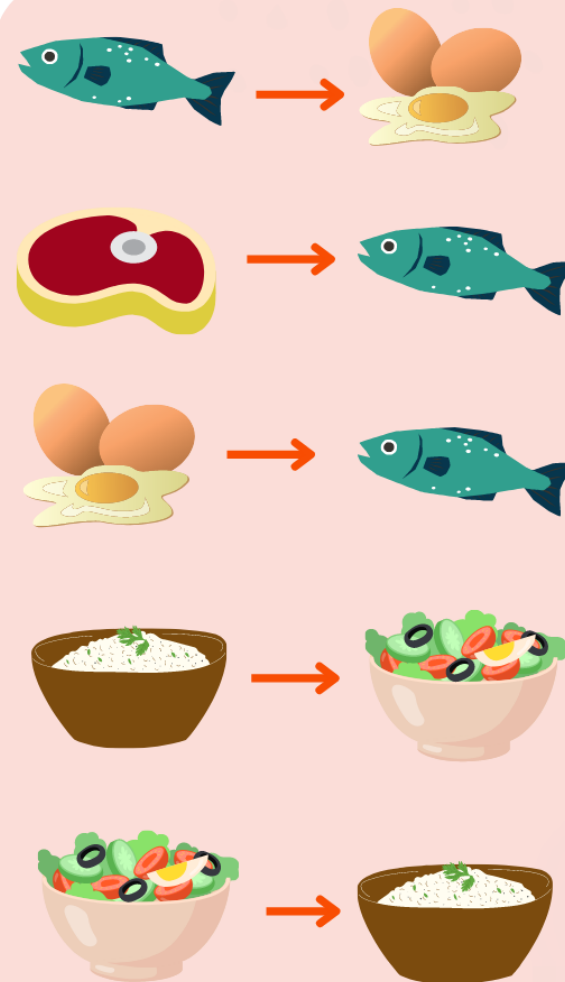
### TEMPEH

- A partir del gluten de soja o cigrons
- 18-20 g de proteïna
- El seu sabor és molt característic

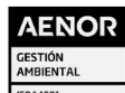
IDEAL PER A ENTREPANS CALENTS



## RECOMENDADOR DE CENAS



Som una empresa compromesa amb la qualitat, seguretat i el medi ambient:



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

