



LUNES

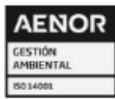
MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

Somos una empresa comprometida con la calidad, seguridad y el medio ambiente:



				1	2
5	6	7	8	9	
Crema de coliflor Tacos de magro en salsa de cebolla con guarnición de patatas Fruta de temporada	Arroz meloso de verduras Caprichos de mar con ensalada Fruta de temporada	Estofado de lentejas Tortilla de patatas con ensalada Fruta de temporada	Ensalada cítrica con queso Arroz al horno Fruta de temporada	Crema de calabaza y zanahoria Pollo al horno Yogur	
12	13	14	15	16	
Espirales primavera gratinados Tortilla francesa con ensalada Fruta de temporada	Sopa de fideos Pescado fresco de lonja con patatas dado Fruta de temporada	Menú especial carnaval Ensalada completa con huevo Arroz marinera Gelatina	Coditos con verduras Filete de rape en salsa con verduras Fruta de temporada	Día mundial de las legumbres Guisado de garbanzos al toque de curry Nuggets de pollo con ensalada Yogur	
19	20	21	22	23	
Conchitas con queso, tomate y albahaca Ventresca de merluza al limón con guisantes Fruta de temporada	Lentejas a la jardinera Tortilla de patatas con ensalada murciana Fruta de temporada	Hervido valenciano Pollo al horno con champiñones Fruta de temporada	Sopa de cocido Cocido completo (garbanzos, verduras y carne) Fruta de temporada	Día de la alcachofa Arroz con alcachofas Filete de magro a la provenzal con verduras Yogur	
26	27	28	29		
Patatas a la riojana Pavo en salsa con rodaja de tomate Fruta de temporada	Tallarines con salteado de verduras y salsa de soja Pescado fresco de lonja con mahonesa y ensalada Fruta de temporada	Olleta alicantina Tortilla francesa con ensalada Fruta de temporada	Arroz con tomate Longanizas al horno con ensalada Fruta de temporada		

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



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



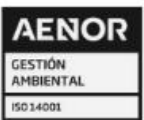
ACCEDER A LOS MENÚS DE TU CENTRO EN: WWW.SERVALIA.ORG

USUARIO:

romualdo

CONTRASEÑA:

0362

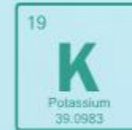


10 DE FEBRERO: DÍA MUNDIAL DE LAS LEGUMBRES

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' (lunch) and 'CENA' (dinner) with icons of food items.

COMIDA	CENA
Rice + Meat	Salad + Fish
Rice + Fish	Salad + Eggs
Rice + Eggs	Salad + Meat
Salad + Meat	Rice + Fish
Salad + Fish	Rice + Eggs
Salad + Eggs	Rice + Meat
Salad + Meat	Salad + Fish
Salad + Fish	Salad + Eggs

Elaborado por:
Ángela Navarro CVO0604
Raquel Sanz CVO0815

