



MENÚ FEBRERO

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

USUARIO: nsrosario

CONTRASEÑA: 0248

Sin frutos secos ni huevo



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

- No añadir frutos secos, cacahuetes ni pasas a las ensaladas
- Pastas sin huevo

Sopa de fideos sin huevo
Magro en salsa de zanahoria
Fruta de temporada
Pan integral

Lentejas guisadas con verduras de temporada
Abadejo en salsa verde
Fruta de temporada
Pan

Arroz al horno (sin embutido)
Pechuga de pollo con ensalada
Fruta de temporada
Pan

Guisado de patatas y costillas con judías verdes
Lomo natural con pisto
Fruta de temporada
Pan

Puchero de garbanzos
Coca de atún con ensalada
Lácteo
Pan

Arroz de verduras
Merluza en salsa de tomate y pimiento
Fruta de temporada
Pan integral

Vichyssoise
Magro natural en salsa con menestra
Fruta de temporada
Pan

DÍA MUNDIAL DE LAS LEGUMBRES
Pasta sin huevo con verduras
Verduras salteadas con salsa barbacoa
Fruta de temporada
Pan

Ensalada completa (sin huevo)
Arroz del senyoret
Fruta de temporada
Pan

SAN VALENTÍN: JORNADA CARDIOSALUDABLE
Espaguetis sin huevo con atún y verduras
Jamoncitos de pollo al ajillo
Lácteo
Pan

Crema de brócoli y zanahoria
Jurel al ajillo asado con ensalada
Fruta de temporada
Pan integral

Olleta alicantina
Filete de magro natural con verduras salteadas
Fruta de temporada
Pan

Sopa de pasta sin huevo y garbanzos
Pollo en salsa de verduras
Fruta de temporada
Pan

Festivo

Festivo

Rollito de york y queso con ensalada
Paella valenciana
Fruta de temporada
Pan integral

Sopa de pasta sin huevo con juliana de verduras
Fajitas de pollo y verduras
Fruta de temporada
Pan

Estofado de lentejas
Merluza a la plancha
Fruta de temporada
Pan

Pasta sin huevo a la napolitana
Magro al horno al toque de romero
Fruta de temporada
Pan

Estofado de alubias con napicol, calabaza y jamón
Pechuga de pavo en salsa
Lácteo
Pan

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:



NOVEDADES FEBRERO

10 de febrero : DÍA MUNDIAL DE LAS LEGUMBRES

Las legumbres son una alternativa fantástica a la proteína animal. Además de cuidar nuestra salud, cuidan el planeta gracias a la reducción de la huella de carbono. Aquí te presentamos una forma diferente de consumir legumbres:

TOFU

- Procedente de la soja
- 11-16 g proteína de buena calidad
- Rico en calcio



¡SE PUEDE HACER DE TODO!
PRUEBA EN SOPAS, A LA PLANCHA,
EN SALTEADO, REVUELTO...

SEITÁN

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

PRUEBA EN ESTOFADOS,
BROCHETAS, RELLENOS...



SOJA TEXTURIZADA

- Procedente de la soja
- 48.50 g proteína de buena calidad
- La que más proteína vegetal contiene



LA ALTERNATIVA PERFECTA A LA
CARNE PICADA

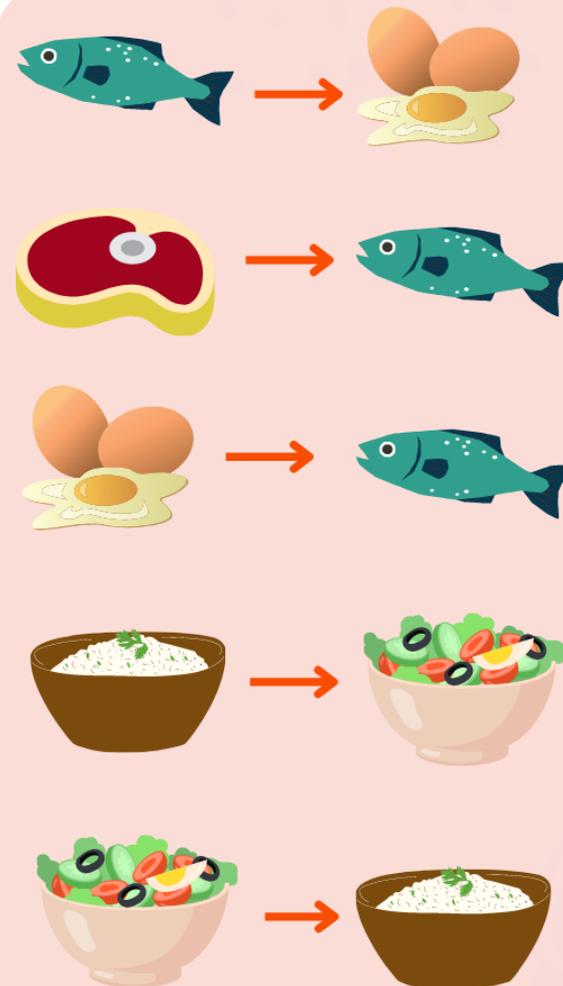
TEMPEH

- A partir del gluten de soja o garbanzos
- 18-20 g de proteína
- Su sabor es muy característico

IDEAL PARA BOCADILLOS CALIENTES



RECOMENDADOR DE CENAS



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:

