



# MENÚ FEBRERO

ACCEDER A LOS MENÚS DE TU CENTRO EN: [WWW.SERVALIA.ORG](http://WWW.SERVALIA.ORG)

USUARIO: nsrosario

CONTRASEÑA: 0248

Proteína de leche de vaca,  
crustáceos y mariscos



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

- No incluir lácteos (leche, nata, queso) en cremas y purés  
- Pastas y ensaladas sin queso ni atún  
- No añadir huesos de ternera a ninguna elaboración

6

Guisado de patatas y costillas con judías verdes  
Revuelto de huevo con pisto  
Fruta de temporada  
Pan

7

Puchero de garbanzos  
Coca de verduras con ensalada  
Fruta de temporada  
Pan

8

Arroz con verduras  
Pechuga de pollo en salsa de tomate y pimiento  
Fruta de temporada  
Pan integral

9

Vichyssoise  
Magro natural en salsa con menestra  
Fruta de temporada  
Pan

10

**DÍA MUNDIAL DE LAS LEGUMBRES**

Pasta con verduras  
Verduras salteadas con salsa barbacoa  
Fruta de temporada  
Pan

13

Ensalada completa con huevo  
Arroz de verduras  
Fruta de temporada  
Pan

14

**SAN VALENTÍN: JORNADA CARDIOSALUDABLE**

Espaguetis con verduras  
Jamoncitos de pollo al ajillo  
Fruta de temporada  
Pan

15

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

16

Olleta alicantina  
Tortilla paisana  
Fruta de temporada  
Pan

17

Sopa de letras y garbanzos  
Pollo en salsa de verduras  
Fruta de temporada  
Pan

20

**Festivo**

21

**Festivo**

22

Rollito de jamón serrano con rodaja de tomate y ensalada  
Paella valenciana  
Fruta de temporada  
Pan integral

23

Sopa de estrellitas con juliana de verduras  
Fajitas de pollo y verduras  
Fruta de temporada  
Pan

24

Estofado de lentejas  
Filete de pavo a la plancha  
Fruta de temporada  
Pan

27

Coditos napolitana  
Magro al horno al toque de romero  
Fruta de temporada  
Pan

28

Estofado de alubias con napicol, calabaza y jamón  
Tortilla a la "Navarra"  
Fruta de temporada  
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

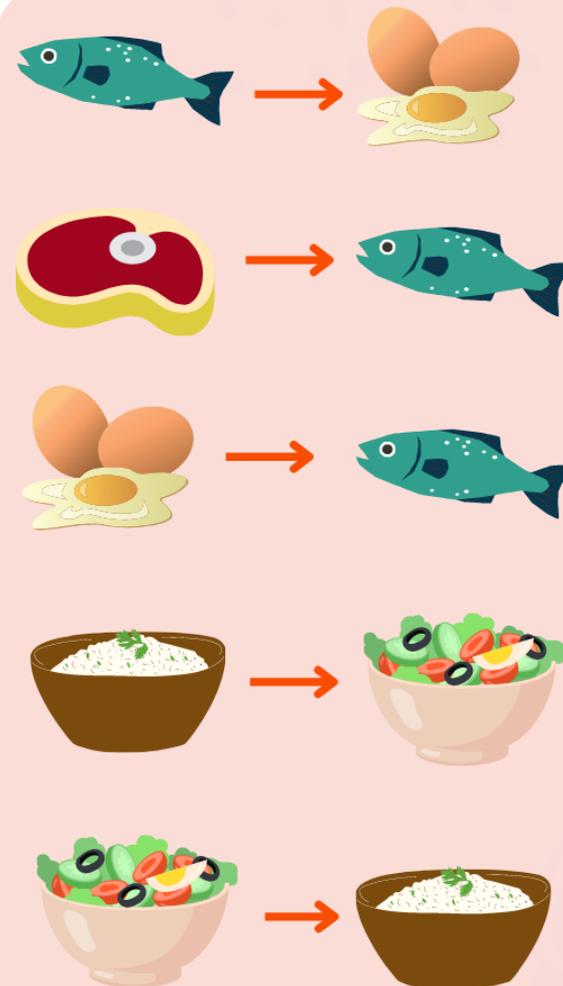
### TEMPEH

- 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:



 servalia