



MENÚ FEBRERO

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

USUARIO: nsrosario

CONTRASEÑA: 0248



Sin gluten

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

Pastas y pan sin gluten

Sopa de fideos SG
Magro en salsa de zanahoria
Fruta de temporada
Pan SG

Alubias guisadas
con verduras de temporada
Abadejo en salsa verde
Fruta de temporada
Pan SG

Arroz al horno (sin embutido)
Tortilla francesa con ensalada
Fruta de temporada
Pan SG

6

7

8

9

10

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

Puchero de garbanzos
Panini de pan SG de verduras
y atún" con ensalada
Lácteo
Pan SG

Arroz con verduras
Merluza en salsa de tomate
y pimienta
Fruta de temporada
Pan SG

Vichyssoise
Magro natural
en salsa con menestra
Fruta de temporada
Pan SG

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

13

14

15

16

17

Ensalada completa con huevo
Arroz del senyoret
Fruta de temporada
Pan SG

SAN VALENTÍN: JORNADA CARDIOSALUDABLE
Espaguetis SG con carbonara de atún
Jamoncitos de pollo al ajillo
Lácteo
Pan SG

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

Olleta alicantina (sin lentejas)
Tortilla paisana
Fruta de temporada
Pan SG

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

20

21

22

23

24

Festivo

Festivo

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

Sopa de pasta SG
con juliana de verduras
Salteado de pollo y verduras
Fruta de temporada
Pan SG

Estofado de alubias
Merluza a la plancha
Fruta de temporada
Pan SG

27

28

Pasta SG napolitana
Magro al horno al toque de romero
Fruta de temporada
Pan SG

Estofado de alubias con napicol,
calabaza y jamón
Tortilla a la "Navarra"
Lácteo
Pan SG

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

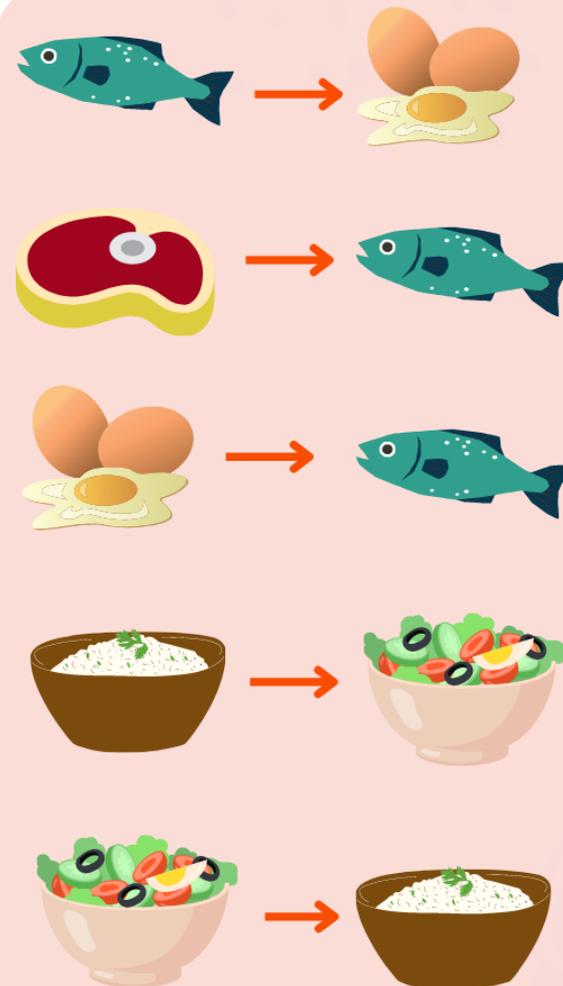
TEMPEH

- 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:

