

MENÚ FEBRERO

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

USUARIO: nsrosario

CONTRASEÑA: 0248



Sin gluten

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		1	2	3
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 pimiento 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

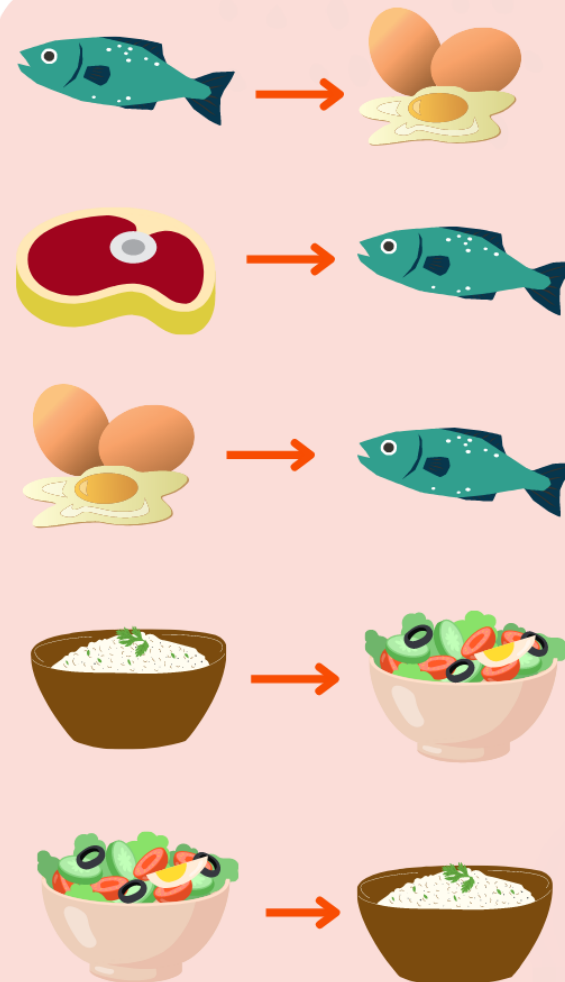
TEMPEH

- 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:

