



# MENÚ FEBRERO

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

USUARIO: nsrosario

CONTRASEÑA: 0248

Apio, garbanzos y judías blancas, lentejas, guisantes, judías verdes y cúrcuma, perejil



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

- No añadir apio, perejil ni cúrcuma a ninguna elaboración

6  
Guisado de patatas y costillas  
Revuelto de huevo con pisto  
Fruta de temporada  
Pan

7  
Puchero de pollo con verduras  
Coca de atún con ensalada  
Lácteo  
Pan

8  
Arroz a la milanesa (sin guisantes)  
Merluza en salsa de tomate y pimiento  
Fruta de temporada  
Pan integral

9  
Vichyssoise  
Magro natural en salsa con verduras  
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 del senyoret  
Fruta de temporada  
Pan

14  
**SAN VALENTÍN: JORNADA CARDIOSALUDABLE**  
Espaguetis con carbonara de atún  
Jamoncitos de pollo al ajillo  
Lácteo  
Pan

15  
Crema de brócoli y zanahoria  
Jurel al ajillo asado con ensalada  
Fruta de temporada  
Pan integral

16  
Arroz de verduras  
Tortilla paisana  
Fruta de temporada  
Pan

17  
Sopa de letras  
Pollo en salsa de verduras  
Fruta de temporada  
Pan

Festivo

Festivo

21  
Rollito de york y queso con ensalada  
Paella valenciana  
Fruta de temporada  
Pan integral

22  
Sopa de estrellitas con juliana de verduras  
Fajitas de pollo y verduras  
Fruta de temporada  
Pan

24  
Estofado de patatas con magro  
Merluza a la plancha  
Fruta de temporada  
Pan

27  
Coditos napolitana  
Magro al horno al toque de romero  
Fruta de temporada  
Pan

28  
Estofado de pollo con napicol, calabaza y jamón  
Tortilla a la "Navarra"  
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

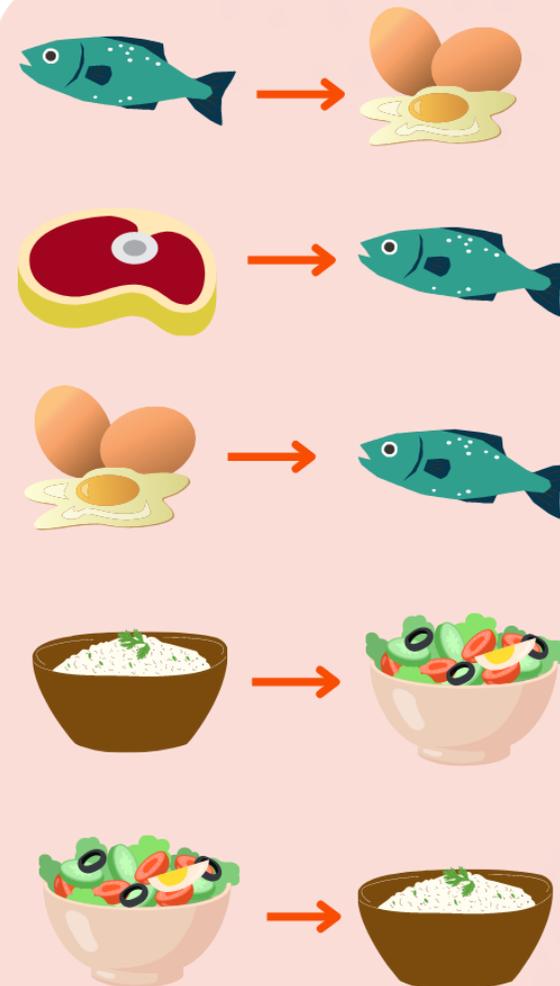
### TEMPEH

- 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:

