



MENÚ FEBRERO

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

USUARIO: nsrosario

CONTRASEÑA: 0248



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

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

2

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

3

Arroz al horno
Tortilla francesa con ensalada
Fruta de temporada
Pan

6

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

7

Puchero de garbanzos
Coca de "Requena" con ensalada
Lácteo
Pan

8

Arroz a la milanesa
Merluza en salsa de tomate y
pimiento
Fruta de temporada
Pan integral

9

Vichyssoise
Albóndigas en salsa con menestra
Fruta de temporada
Pan

10

DÍA MUNDIAL DE LAS LEGUMBRES

Pasta con boloñesa vegetal
Sticks de verdura 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

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 york y queso con
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
Merluza a la "bienmesabe"
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"
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...

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

SEITÁN

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

PRUEBA EN ESTOFADOS,
BROCHETAS, RELLENOS...



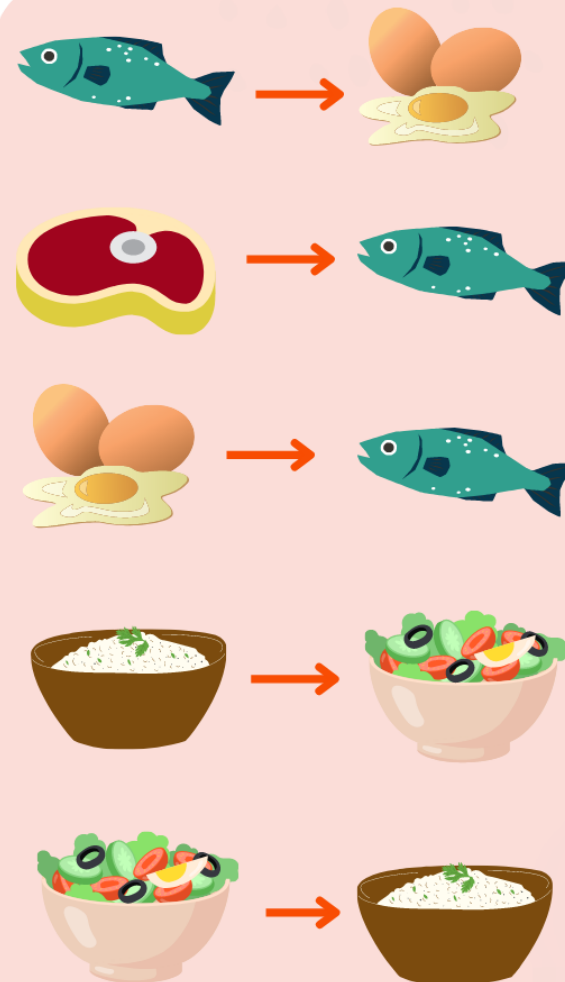
TEMPEH

- 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:

