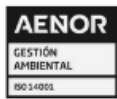




# ALTO EN FIBRA

# MENÚ SEPTIEMBRE

Somos una empresa comprometida con la calidad, seguridad y el medio ambiente:



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

4

5

6

7

8

Arroz integral con verduras  
Varitas de merluza con verduras  
Fruta de temporada  
Pan integral



Potaje de garbanzos con espinacas  
Pollo al horno con rodaja de tomate  
Fruta de temporada  
Pan integral

Sopa de pasta **ECO**  
Tortilla de patata con ensalada  
Yogur  
Pan integral

11

12

13

14

15

Pasta integral con queso, tomate y albahaca  
Albóndigas de bacalao con ensalada de piña  
Fruta de temporada  
Pan integral

Lentejas **ECO** a la jardinera  
Tortilla francesa con lonchas de queso  
Fruta de temporada  
Pan integral



Hervido valenciano  
Lomo de cinta a la provenzal con arroz integral  
Fruta de temporada  
Pan integral



Arroz integral milanesa  
Ventresca de merluza al limón con guisantes  
Fruta de temporada  
Pan integral

Guisado de garbanzos al toque de curri  
Jamoncitos de pollo al ajillo con verduras  
Yogur  
Pan integral

18

19

20

21

22

Pasta integral con tomate, atún y aceitunas  
Tortilla francesa con ensalada  
Fruta de temporada  
Pan integral

Arroz con verduras  
Jamón de york y queso con ensalada  
Fruta de temporada  
Pan integral

Estofado de alubias con verduras  
Pizza *vegetal* con ensalada  
Fruta de temporada  
Pan integral



Sopa de fideos **ECO**  
Pescado fresco de lonja con salteado de verduras  
Fruta de temporada  
Pan integral



Crema de verduras de temporada  
Ragout de pavo con guisantes y zanahoria  
Yogur  
Pan integral

25

26

27

28

29

Ensalada completa con huevo  
Arroz marinera  
Fruta de temporada  
Pan integral

Puchero de garbanzos **ECO**  
Hamburguesa mixta a la plancha con ensalada  
Fruta de temporada  
Pan integral



Sopa maravilla  
Merluza a andaluza con verduras  
Fruta de temporada  
Pan integral



Crema de puerros y calabaza  
Pollo al horno con zanahoria y cebolla  
Fruta de temporada  
Pan integral

Macarrones integrales con verduras  
Tortilla de atún con ensalada de manzana  
Yogur  
Pan integral

Se servirá como opción de fruta; manzana con piel lavada, ciruela, pera y pasta  
Los cereales (Pan integral y pasta) serán integrales  
Las guarniciones serán de verduras  
Las elaboraciones serán a la plancha o al horno

Consulta toda la información nutricional y alérgenos de nuestra carta en el código QR:



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

USUARIO:  
**alpe**

CONTRASEÑA:  
**0384**