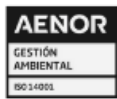




HIPOCALORICA

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
Pescado a la plancha 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 francesa con ensalada
Yogur desnatado
Pan integral

11

12

13

14

15

Pasta integral con queso, tomate y albahaca
Pescado a la plancha con ensalada de piña
Fruta de temporada
Pan integral

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



Hervido valenciano
Lomo de cinta a la provenzal con verduras
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 a la plancha con verduras
Yogur desnatado
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
Pechuga de pavo 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 a la plancha con salteado de verduras
Fruta de temporada
Pan integral



Crema de verduras de temporada
Ragout de pavo con guisantes y zanahoria
Yogur desnatado
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 la plancha 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 desnatado
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

USUARIO:
alpe

CONTRASEÑA:
0384