



Noviembre



Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

3

4

5

6

7

BASAL

Sopa con fideos ECO (1,3,6,10)

Filete de pavo adobado a la plancha (6)

Verduritas salteadas
Fruta de temporada

Pan (1)

Garbanzos con verduras al curry (1,10)

Tortilla de patata (3)

Ensalada variada
Fruta de temporada
Pan (1) integral

Arroz al horno (3,8)

Pescado fresco de lonja (2,4,14)

Ensalada variada
Fruta de temporada

Pan (1)

Crema de coliflor

Pollo troceado al ajillo

Ensalada variada
Fruta de temporada

Pan (1) integral

Espirales con tomate y atún (1,3,4,6,10)

Ventresca de merluza al limón con guisantes (4)

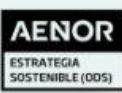
Ensalada variada
Yogur (7)/ Fruta de temporada

Pan (1)

En las derivaciones sólo aparecen los platos y/o ingredientes a modificar, según las necesidades de cada comensal. El resto del menú permanecerá igual.

Triturado	Triturado de sopa, pavo adobado y verduras salteadas Fruta de temporada triturada	Triturado de garbanzos con verduras al curry y huevo Fruta de temporada triturada	Triturado de arroz, verduras y pescado Fruta de temporada triturada	Triturado de crema de coliflor y pollo troceado al ajillo Fruta de temporada triturada	Triturado de espirales, verduras y merluza Yogur batido
Triturado PEG Dieta triturada, consistencia puré. Colar / Tamizar	Triturado de pavo adobado y verduras salteadas Fruta de temporada triturada	Triturado de verduras y huevo Fruta de temporada triturada	Triturado de arroz, verduras y pescado Fruta de temporada triturada	Triturado de crema de coliflor y pollo troceado al ajillo Fruta de temporada triturada	Triturado de arroz, verduras y merluza Fruta de temporada triturada
	Alimentos en pequeñas cantidades: arroz, queso, fruta, guisantes y comidas grasas. // ALIMENTOS A EVITAR: Patata, garbanzos, lentejas, frijoles, copos de avena, atún, yogur, zumo de tomate, zumo de melocotón, panceta, pasta.				
Triturado sin lactosa (SL)	Triturado de sopa, pavo adobado y verduras salteadas Fruta de temporada triturada	Triturado de garbanzos con verduras al curry y huevo Fruta de temporada triturada	Triturado de arroz, verduras y pescado Fruta de temporada triturada	Triturado de crema de coliflor y pollo troceado al ajillo Fruta de temporada triturada	Triturado de espirales, verduras y merluza Fruta de temporada triturada
Sin sal (cocinado sin sal)	2º Filete de pavo natural a la plancha	2º Tortilla francesa	2º Pescado fresco de lonja a la plancha		1º Espirales con tomate y queso
Insuficiencia renal (cocinado sin sal / fruta pelada)	2º Filete de pavo natural a la plancha	2º Tortilla francesa	2º Pescado fresco de lonja a la plancha	1º Crema de coliflor (sin patata)	1º Espirales con tomate y queso 2º Ventresca de merluza al limón (sin guisantes)
	Las legumbres serán ya cocidas de bote. Se lavarán concienzudamente antes del cocinado. // Más cantidad de alimento proteico que de guarnición de verduras permitidas. ALIMENTOS NO PERMITIDOS: Plátano, melón, uvas. Patata. Verduras de hoja verde (sí puede lechuga), calabaza, aguacate, tomate natural (sí bote) champiñones, maíz, guisantes, remolacha. Salsas. Refrescos. Productos integrales. Embutidos				
Hipocalórico (reducir HC)	2º Filete de pavo natural a la plancha	2º Tortilla francesa	2º Pescado fresco de lonja a la plancha		Yogur natural
Hipocalórico sin sal (reducir HC)	2º Filete de pavo natural a la plancha	2º Tortilla francesa	2º Pescado fresco de lonja a la plancha		1º Espirales con tomate y queso Yogur natural
Baja en HC (reducir HC, sin pan)		2º Tortilla francesa	2º Pescado fresco de lonja a la plancha		Yogur natural
Baja en HC, sin gluten (SG) (reducir HC, sin pan)	1º Sopa con pasta SG	1º Garbanzos con verduras (sin curry) 2º Tortilla francesa	1º Arroz al horno SG 2º Pescado fresco de lonja a la plancha		1º Pasta SG con tomate y atún Yogur natural

Elaborado por el Departamento de Calidad:
Raquel Sanz CV00815
Amparo Sáez CV00813
Ángela Navarro CV00604



Leyenda de alérgenos:



USUARIO:
CONTRASEÑA:

Accede a los menús de tu centro en
www.servalia.org

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





Noviembre



Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

3

4

5

6

7

BASAL

Sopa con fideos **ECO** (1,3,6,10)

Garbanzos con verduras al curry (1,10)

Arroz al horno (3,8)

Crema de coliflor

Espirales con tomate y atún (1,3,4,6,10)

Filete de pavo adobado a la plancha (6)

Tortilla de patata (3)

Pescado fresco de lonja (2,4,14)

Pollo troceado al ajillo

Ventresca de merluza al limón con guisantes (4)

Verduritas salteadas
Fruta de temporada

Ensalada variada
Fruta de temporada

Ensalada variada
Fruta de temporada

Ensalada variada
Fruta de temporada

Ensalada variada
Yogur (7)/ Fruta de temporada

Pan (1)

Pan (1) integral

Pan (1)

Pan (1) integral

Pan (1)

En las derivaciones sólo aparecen los platos y/o ingredientes a modificar, según las necesidades de cada comensal.

El resto del menú permanecerá igual.

Sin gluten (SG) (pan SG)	1º Sopa con pasta SG	1º Garbanzos con verduras (sin curry)	1º Arroz al horno SG 2º Pescado fresco de lonja a la plancha		1º Pasta SG con tomate y atún
Sin gluten (SG), lactosa (SL) (pan SG)	1º Sopa con pasta SG 2º Filete de pavo natural a la plancha	1º Garbanzos con verduras (sin curry)	1º Arroz al horno SG/SL 2º Pescado fresco de lonja a la plancha		1º Pasta SG con tomate y atún SL Fruta de temporada
Sin lactosa (SL)	2º Filete de pavo natural a la plancha		1º Arroz al horno SL 2º Pescado fresco de lonja a la plancha		1º Pasta con tomate y atún SL Fruta de temporada
Sin legumbres (SS)	1º Sopa con pasta SS 2º Pescado al horno con verduritas salteadas	1º Verduras al curry	1º Arroz al horno SL/SS 2º Pescado fresco de lonja a la plancha		1º Pasta SS con tomate y atún 2º Ventresca de merluza al limón (sin guisantes)
Sin HC (sin pan)	1º Sopa (sin pasta)	1º Verduras al curry	1º Verduras al horno 2º Pescado fresco de lonja a la plancha	1º Crema de coliflor (sin patata)	1º Verduras con tomate y atún 2º Ventresca de merluza al limón (sin guisantes)
Sin HC (sí patata) (sin pan)	1º Sopa (sin pasta)	1º Verduras al curry	1º Verduras al horno 2º Pescado fresco de lonja a la plancha		1º Verduras con tomate y atún 2º Ventresca de merluza al limón (sin guisantes)
Sin cerdo			1º Arroz de verduras al horno		
Sin carne	1º Sopa de verduras con fideos ECO 2º Pescado al horno con verduritas salteadas		1º Arroz de verduras al horno	2º Revuelto de patata, cebolla y calabacín	
Sin azúcares, pescados grandes, arroz ni pasta. Limitar solanáceas	1º Sopa (sin pasta)		1º Verduras al horno		1º Verduras con tomate y queso Yogur natural
	Limitar solanáceas: patata, tomate, berenjena y pimientos. No dar pescados grandes: salmón, atún, emperador...				
2000 kcal (sin pan)	1º Sopa de fideos ECO (90g pasta) 2º Filete de pavo natural a la plancha (100g) Verduritas salteadas	1º Garbanzos con verduras al curry (120g legumbres) 2º Tortilla francesa Ensalada variada	1º Arroz al horno (90g pasta) 2º Pescado fresco de lonja a la plancha (150g) Ensalada variada	1º Crema de coliflor (300g patata) 2º Pollo troceado al ajillo (100g) Ensalada variada	1º Espirales con tomate y atún (90g pasta) 2º Ventresca de merluza al limón con guisantes (150g) Ensalada variada Fruta de temporada
	1. Un plato de verduras 2. Proteína a elegir entre: 100g carne / 150g pescado / huevo 3. HC a elegir entre: 300g patata / 120g pan integral / 120g legumbres / 90g arroz / 90g pasta 4. 1 pieza de fruta				

Elaborado por el Departamento de Calidad:

Raquel Sanz CV00815

Amparo Sáez CV00813

Ángela Navarro CV00604



Leyenda de alérgenos:



USUARIO:

CONTRASEÑA:

Accede a los menús de tu centro en www.servalia.org

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





Noviembre



Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

10

11

12

13

14

BASAL

Lentejas a la castellana (1)

Tortilla de queso (3,7)

Ensalada variada
Fruta de temporada
Pan (1)

Pasta integral a la carbonara
(1,3,6,7,10)

Abadejo al horno al toque de
pimentón (2,4,13)

Ensalada variada
Fruta de temporada
Pan (1) integral

Guisado de patata y verdura de
temporada

Ternera en salsa de verduras

Ensalada variada
Fruta de temporada
Pan (1)

Arroz meloso de pollo y verduras

Salmón horneado al eneldo (4)

Ensalada variada
Fruta de temporada
Pan (1) integral

Crema bretona (crema de verduras
y alubias)

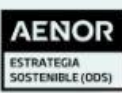
Fajitas de pollo y verduras (1,6,10)

Ensalada variada
Yogur (7)/ Fruta de temporada
Pan (1)

En las derivaciones sólo aparecen los platos y/o ingredientes a modificar, según las necesidades de cada comensal. El resto del menú permanecerá igual.

Triturado	Triturado de lentejas, verduras y huevo Fruta de temporada triturada	Triturado de pasta, verduras y abadejo Fruta de temporada triturada	Triturado de guisado de patata y verdura y ternera Fruta de temporada triturada	Triturado de arroz, verduras y salmón Fruta de temporada triturada	Triturado de crema bretona y pollo Yogur batido
Triturado PEG <i>Dieta triturada, consistencia puré. Colar / Tamizar</i>	Triturado de verduras y huevo Fruta de temporada triturada	Triturado de arroz, verduras y abadejo Fruta de temporada triturada	Triturado de verdura y ternera Fruta de temporada triturada	Triturado de arroz, verduras y salmón Fruta de temporada triturada	Triturado de verduras y pollo Fruta de temporada triturada
	Alimentos en pequeñas cantidades: arroz, queso, fruta, guisantes y comidas grasas. // ALIMENTOS A EVITAR: Patata, garbanzos, lentejas, frijoles, copos de avena, atún, yogur, zumo de tomate, zumo de melocotón, panceta, pasta.				
Triturado sin lactosa (SL)	Triturado de lentejas, verduras y huevo Fruta de temporada triturada	Triturado de pasta, verduras y abadejo Fruta de temporada triturada	Triturado de guisado de patata y verdura y ternera Fruta de temporada triturada	Triturado de arroz, verduras y salmón Fruta de temporada triturada	Triturado de crema bretona y pollo Fruta de temporada triturada
Sin sal (cocinado sin sal)	1º Lentejas con verduras	1º Pasta integral con tomate y verduras			2º Pollo con verduras
Insuficiencia renal (cocinado sin sal / fruta pelada)	1º Lentejas con verduras	1º Pasta normal con tomate y verduras	1º Guisado de verduras		2º Pollo con verduras
	Las legumbres serán ya cocidas de bote. Se lavarán concienzudamente antes del cocinado. // Más cantidad de alimento proteico que de guarnición de verduras permitidas. ALIMENTOS NO PERMITIDOS: Plátano, melón, uvas. Patata. Verduras de hoja verde (sí puede lechuga), calabaza, aguacate, tomate natural (sí bote) champiñones, maíz, guisantes, remolacha. Salsas. Refrescos. Productos integrales. Embutidos				
Hipocalórico (reducir HC)	1º Lentejas con verduras	1º Pasta integral con tomate y verduras			2º Pollo con verduras Yogur natural
Hipocalórico sin sal (reducir HC)	1º Lentejas con verduras	1º Pasta integral con tomate y verduras			2º Pollo con verduras Yogur natural
Baja en HC (reducir HC, sin pan)					2º Pollo con verduras Yogur natural
Baja en HC, sin gluten (SG) (reducir HC, sin pan)	1º Garbanzos con verduras	1º Pasta SG a la carbonara			2º Pollo con verduras Yogur natural

Elaborado por el Departamento de Calidad:
Raquel Sanz CV00815
Amparo Sáez CV00813
Ángela Navarro CV00604



Leyenda de alérgenos:



USUARIO:
CONTRASEÑA:

Accede a los menús de tu centro en
www.servalia.org

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





Noviembre



	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
	10	11	12	13	14
BASAL	Lentejas a la castellana (1)	Pasta integral a la carbonara (1,3,6,7,10)	Guisado de patata y verdura de temporada	Arroz meloso de pollo y verduras	Crema bretona (crema de verduras y alubias)
	Tortilla de queso (3,7)	Abadejo al horno al toque de pimentón (2,4,13)	Ternera en salsa de verduras	Salmón horneado al eneldo (4)	Fajitas de pollo y verduras (1,6,10)
	Ensalada variada	Ensalada variada	Ensalada variada	Ensalada variada	Ensalada variada
	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Yogur (7)/ Fruta de temporada
	Pan (1)	Pan (1) integral	Pan (1)	Pan (1) integral	Pan (1)
En las derivaciones sólo aparecen los platos y/o ingredientes a modificar, según las necesidades de cada comensal. El resto del menú permanecerá igual.					
Sin gluten (SG) (pan SG)	1º Garbanzos con verduras	1º Pasta SG con tomate y verduras			2º Pollo con verduras
Sin gluten (SG), lactosa (SL) (pan SG)	1º Garbanzos con verduras 2º Tortilla francesa	1º Pasta SG con tomate y verduras			2º Pollo con verduras Fruta de temporada
Sin lactosa (SL)	2º Tortilla francesa	1º Pasta con tomate y verduras SL			
Sin legumbres (SS)	1º Sopa con pasta SS	1º Pasta SS con tomate y verduras	1º Guisado de patata y verdura (sin judías verdes)		1º Crema de verduras sin alubias 2º Pollo con verduras
Sin HC (sin pan)	1º Sopa (sin pasta)	1º Verduras gratinadas	1º Guisado de verduras	1º Verduras salteadas	1º Crema de verduras (sin patata ni alubias) 2º Pollo con verduras Yogur natural
Sin HC (sí patata) (sin pan)	1º Sopa (sin pasta)	1º Verduras gratinadas		1º Verduras salteadas	1º Crema de verduras (sin alubias) 2º Pollo con verduras Yogur natural
Sin cerdo	1º Lentejas con verduras	1º Pasta con tomate y verduras			
Sin carne	1º Lentejas con verduras	1º Pasta con tomate y verduras	2º Revuelto de verduras	1º Arroz meloso de verduras	2º Fajitas de soja texturizada con verduras
Sin azúcares, pescados grandes, arroz ni pasta. Limitar solanáceas		1º Verduras gratinadas		1º Verduras salteadas 2º Merluza horneada al eneldo	2º Pollo con verduras Yogur natural
	Limitar solanáceas: patata, tomate, berenjena y pimientos. No dar pescados grandes: salmón, atún, emperador...				
2000 kcal (sin pan)	1º Lentejas con verdura (120g legumbres) 2º Tortilla de queso Ensalada variada	1º Pasta integral con tomate y verduras (90g pasta) 2º Abadejo al horno al toque de pimentón Ensalada variada	1º Guisado de patata y verdura (300g patata) 2º Ternera en salsa de verdura (100g carne) Ensalada variada	1º Arroz meloso de verduras (90g arroz) 2º Salmón horneado al eneldo (150g) Ensalada variada	1º Crema bretona (120g legumbres) 2º Pollo con verduras (100g carne) Ensalada variada Fruta de temporada
	1. Un plato de verduras 2. Proteína a elegir entre: 100g carne / 150g pescado / huevo 3. HC a elegir entre: 300g patata / 120g pan integral / 120g legumbres / 90g arroz / 90g pasta 4. 1 pieza de fruta				

Elaborado por el Departamento de Calidad:
Raquel Sanz CV00815
Amparo Sáez CV00813
Ángela Navarro CV00604



Leyenda de alérgenos:

1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14

USUARIO:
CONTRASEÑA:

Accede a los menús de tu centro en www.servalia.org

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





Noviembre



Lunes					
Martes					
Miércoles					
Jueves					
Viernes					
17					
18					
19					
20					
21					
BASAL	Sopa maravilla (1,3,6,10)	Crema de brócoli	Salteado oriental de arroz y verduras (1,6)	Alubias con calabaza	Espaguetis boloñesa (1,3,6,7,10)
	Tacos de magro con tomate	Tiras de pollo a la mostaza (10)	Pescado fresco de lonja (1,2,4,6,10,13)	Pastel de hortalizas (3)	Merluza (4) en salsa de verduras
	Ensalada variada	Champiñones salteados	Ensalada variada	Ensalada variada	Ensalada variada
	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Yogur (7) / Fruta de temporada
Pan (1)					
Pan (1) integral					
Pan (1)					
Pan (1) integral					
Pan (1)					
Pan (1) integral					
En las derivaciones sólo aparecen los platos y/o ingredientes a modificar, según las necesidades de cada comensal. El resto del menú permanecerá igual.					
Triturado	Triturado de pasta y tacos de magro con verduras Fruta de temporada triturada	Triturado de crema de brócoli y tiras de pollo Fruta de temporada triturada	Triturado de arroz, verduras y pescado Fruta de temporada triturada	Triturado de alubias con calabaza y huevo Fruta de temporada triturada	Triturado de pasta, verduras y merluza Yogur batido
Triturado PEG Dieta triturada, consistencia puré. Colar / Tamizar	Triturado de tacos de magro con verduras Fruta de temporada triturada	Triturado de crema de brócoli y tiras de pollo Fruta de temporada triturada	Triturado de arroz, verduras y pescado Fruta de temporada triturada	Triturado de verduras y huevo Fruta de temporada triturada	Triturado de arroz, verduras y merluza Yogur batido
Alimentos en pequeñas cantidades: arroz, queso, fruta, guisantes y comidas grasas. // ALIMENTOS A EVITAR: Patata, garbanzos, lentejas, frijoles, copos de avena, atún, yogur, zumo de tomate, zumo de melocotón, panceta, pasta.					
Triturado sin lactosa (SL)	Triturado de pasta y tacos de magro con verduras Fruta de temporada triturada	Triturado de crema de brócoli y tiras de pollo Fruta de temporada triturada	Triturado de arroz, verduras y pescado Fruta de temporada triturada	Triturado de alubias con calabaza y huevo Fruta de temporada triturada	Triturado de pasta, verduras y merluza Fruta de temporada triturada
Sin sal (cocinado sin sal)		2º Tiras de pollo a la plancha (sin mostaza)	1º Salteado de arroz y verduras (sin salsa de soja) 2º Pescado fresco de lonja plancha		
Insuficiencia renal (cocinado sin sal / fruta pelada)		1º Crema de brócoli (sin patata) 2º Tiras de pollo a la plancha (sin mostaza) Sin champiñones	1º Salteado de arroz y verduras (sin salsa de soja) 2º Pescado fresco de lonja plancha	1º Alubias con verduras (sin calabaza)	
Las legumbres serán ya cocidas de bote. Se lavarán concienzudamente antes del cocinado. // Más cantidad de alimento proteico que de guarnición de verduras permitidas. ALIMENTOS NO PERMITIDOS: Plátano, melón, uvas. Patata. Verduras de hoja verde (sí puede lechuga), calabaza, aguacate, tomate natural (sí bote) champiñones, maíz, guisantes, remolacha. Salsas. Refrescos. Productos integrales. Embutidos					
Hipocalórico (reducir HC)		2º Tiras de pollo a la plancha (sin mostaza)	1º Salteado de arroz y verduras (sin salsa de soja) 2º Pescado fresco de lonja plancha		Yogur natural
Hipocalórico sin sal (reducir HC)		2º Tiras de pollo a la plancha (sin mostaza)	1º Salteado de arroz y verduras (sin salsa de soja) 2º Pescado fresco de lonja plancha		Yogur natural
Baja en HC (reducir HC, sin pan)			2º Pescado fresco de lonja plancha		Yogur natural
Baja en HC, sin gluten (SG) (reducir HC, sin pan)	1º Sopa con pasta SG		1º Salteado de arroz y verduras (sin salsa de soja) 2º Pescado fresco de lonja plancha		1º Pasta SG boloñesa Yogur natural

Elaborado por el Departamento de Calidad:
Raquel Sanz CV00815
Amparo Sáez CV00813
Ángela Navarro CV00604



Leyenda de alérgenos:

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

USUARIO:
CONTRASEÑA:

Accede a los menús de tu centro en www.servalia.org

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





Noviembre



	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
	17	18	19	20	21
BASAL	Sopa maravilla (1,3,6,10)	Crema de brócoli	Salteado oriental de arroz y verduras (1,6)	Alubias con calabaza	Espaguetis boloñesa (1,3,6,7,10)
	Tacos de magro con tomate	Tiras de pollo a la mostaza (10)	Pescado fresco de lonja (1,2,4,6,10,13)	Pastel de hortalizas (3)	Merluza (4) en salsa de verduras
	Ensalada variada	Champiñones salteados	Ensalada variada	Ensalada variada	Ensalada variada
	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Yogur (7) / Fruta de temporada
	Pan (1)	Pan (1) integral	Pan (1)	Pan (1) integral	Pan (1)
En las derivaciones sólo aparecen los platos y/o ingredientes a modificar, según las necesidades de cada comensal. El resto del menú permanecerá igual.					
Sin gluten (SG) (pan SG)	1º Sopa con pasta SG		1º Salteado de arroz y verduras (sin salsa de soja) 2º Pescado fresco de lonja plancha		1º Pasta SG boloñesa
Sin gluten (SG), lactosa (SL) (pan SG)	1º Sopa con pasta SG		1º Salteado de arroz y verduras (sin salsa de soja) 2º Pescado fresco de lonja plancha		1º Pasta SG boloñesa SL Fruta de temporada
Sin lactosa (SL)					1º Espaguetis boloñesa SL Fruta de temporada
Sin legumbres (SS)	1º Sopa con pasta SS		1º Salteado de arroz y verduras (sin salsa de soja) 2º Pescado fresco de lonja plancha	1º Guiso de patata con verduras y calabaza	1º Pasta SS boloñesa
Sin HC (sin pan)	1º Sopa (sin pasta)	1º Crema de brócoli (sin patata)	1º Verduras al estilo oriental 2º Pescado fresco de lonja plancha	1º Guiso de verduras y calabaza	1º Verduras boloñesa
Sin HC (sí patata) (sin pan)	1º Sopa (sin pasta)		1º Verduras al estilo oriental 2º Pescado fresco de lonja plancha	1º Guiso de verduras y calabaza	1º Verduras boloñesa
Sin cerdo	2º Revuelto de tomate y atún				1º Pasta con tomate y atún
Sin carne	1º Sopa de verduras con pasta maravilla 2º Revuelto de tomate y atún	2º Pescado al horno			1º Pasta con tomate y atún
Sin azúcares, pescados grandes, arroz ni pasta. Limitar solanáceas	1º Sopa (sin pasta)		1º Verduras al estilo oriental		1º Verduras boloñesa
	Limitar solanáceas: patata, tomate, berenjena y pimientos. No dar pescados grandes: salmón, atún, emperador...				
2000 kcal (sin pan)	1º Sopa (90g pasta) 2º Tacos de magro con tomate (100g carne) Ensalada variada	1º Crema de brócoli (300g patata) 2º Tiras de pollo a la plancha (sin mostaza) (100g) Champiñones salteados	1º Salteado de arroz y verduras (sin salsa de soja) (90g arroz) 2º Pescado fresco de lonja plancha (150g) Ensalada variada	1º Alubias con calabaza (120g legumbres) 2º Pastel de hortalizas (huevo) Ensalada variada	1º Espaguetis boloñesa (90g pasta) 2º Merluza en salsa de verdura (150g merluza) Yogur natural
	1. Un plato de verduras 2. Proteína a elegir entre: 100g carne / 150g pescado / huevo 3. HC a elegir entre: 300g patata / 120g pan integral / 120g legumbres / 90g arroz / 90g pasta 4. 1 pieza de fruta				

Elaborado por el Departamento de Calidad:
Raquel Sanz CV00815
Amparo Sáez CV00813
Ángela Navarro CV00604



Leyenda de alérgenos:

1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14

USUARIO:
CONTRASEÑA:

Accede a los menús de tu centro en www.servalia.org

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





Noviembre



Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

24

25

26

27

28

BASAL

Guisado de patata, verduras y magro

Revuelto de calabacín (3)

Ensalada variada
Fruta de temporada
Pan (1)

Potaje de garbanzos con espinacas

Hamburguesa mixta (*) al horno

Ensalada variada
Fruta de temporada
Pan (1) integral

Pasta con verduras y queso (1,3,6,7,10)

Ventresca de merluza en salsa Mery (4)

Ensalada variada
Fruta de temporada
Pan (1)

Crema de verduras de temporada

Pollo al horno

Verduras asadas
Fruta de temporada
Pan (1)

Arroz milanese

Caprichos de calamar (1,2,3,4,5,6,7,14)

Ensalada variada
Yogur (7) / Fruta de temporada
Pan (1)

En las derivaciones sólo aparecen los platos y/o ingredientes a modificar, según las necesidades de cada comensal. El resto del menú permanecerá igual.

Triturado	Triturado de guisado de patata, verduras y magro Fruta de temporada triturada	Triturado de potaje de garbanzos con espinacas y hamburguesa Fruta de temporada triturada	Triturado de pasta con verduras y ventresca de merluza Fruta de temporada triturada	Triturado de crema de verduras y pollo al horno Fruta de temporada triturada	Triturado de arroz, verduras y pescado Yogur batido
Triturado PEG Dieta triturada, consistencia puré. Colar / Tamizar	Triturado de verduras y magro Fruta de temporada triturada	Triturado de verduras y hamburguesa Fruta de temporada triturada	Triturado de arroz, verduras y ventresca de merluza Fruta de temporada triturada	Triturado de crema de verduras y pollo al horno Fruta de temporada triturada	Triturado de arroz, verduras y pescado Fruta de temporada triturada
	Alimentos en pequeñas cantidades: arroz, queso, fruta, guisantes y comidas grasas. // ALIMENTOS A EVITAR: Patata, garbanzos, lentejas, frijoles, copos de avena, atún, yogur, zumo de tomate, zumo de melocotón, panceta, pasta.				
Triturado sin lactosa (SL)	Triturado de guisado de patata, verduras y magro Fruta de temporada triturada	Triturado de potaje de garbanzos con espinacas y hamburguesa Fruta de temporada triturada	Triturado de pasta con verduras y ventresca de merluza Fruta de temporada triturada	Triturado de crema de verduras y pollo al horno Fruta de temporada triturada	Triturado de arroz, verduras y pescado Fruta de temporada triturada
Sin sal (cocinado sin sal)		2º Lomo a la plancha			2º Abadejo al horno
Insuficiencia renal (cocinado sin sal / fruta pelada)		1º Potaje de garbanzos con verduras (sin espinacas)			1º Arroz milanese (sin guisantes) 2º Abadejo al horno
	Las legumbres serán ya cocidas de bote. Se lavarán concienzudamente antes del cocinado. // Más cantidad de alimento proteico que de guarnición de verduras permitidas. ALIMENTOS NO PERMITIDOS: Plátano, melón, uvas. Patata. Verduras de hoja verde (sí puede lechuga), calabaza, aguacate, tomate natural (sí bote) champiñones, maíz, guisantes, remolacha. Salsas. Refrescos. Productos integrales. Embutidos				
Hipocalórico (reducir HC)		2º Lomo a la plancha			2º Abadejo al horno Yogur natural
Hipocalórico sin sal (reducir HC)		2º Lomo a la plancha			2º Abadejo al horno Yogur natural
Baja en HC (reducir HC, sin pan)					2º Abadejo al horno Yogur natural
Baja en HC, sin gluten (SG) (reducir HC, sin pan)		2º Lomo a la plancha	1º Pasta SG con verduras y queso		2º Abadejo al horno Yogur natural

Elaborado por el Departamento de Calidad:
Raquel Sanz CV00815
Amparo Sáez CV00813
Ángela Navarro CV00604



Leyenda de alérgenos:



USUARIO:
CONTRASEÑA:

Accede a los menús de tu centro en
www.servalia.org

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





Noviembre



	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
	24	25	26	27	28
BASAL	Guisado de patata, verduras y magro	Potaje de garbanzos con espinacas	Pasta con verduras y queso (1,3,6,7,10)	Crema de verduras de temporada	Arroz milanese
	Revuelto de calabacín (3)	Hamburguesa mixta (*) al horno	Ventresca de merluza en salsa Mery (4)	Pollo al horno	Caprichos de calamar (1,2,3,4,5,6,7,14)
	Ensalada variada Fruta de temporada Pan (1)	Ensalada variada Fruta de temporada Pan (1) integral	Ensalada variada Fruta de temporada Pan (1)	Verduras asadas Fruta de temporada Pan (1)	Ensalada variada Yogur (7) / Fruta de temporada Pan (1)
	En las derivaciones sólo aparecen los platos y/o ingredientes a modificar, según las necesidades de cada comensal. El resto del menú permanecerá igual.				
Sin gluten (SG) (pan SG)		2º Lomo a la plancha	1º Pasta SG con verduras y queso		2º Abadejo al horno
Sin gluten (SG), lactosa (SL) (pan SG)		2º Lomo a la plancha	1º Pasta SG con verduras SL		2º Abadejo al horno Fruta de temporada
Sin lactosa (SL)		2º Lomo a la plancha	1º Pasta con verduras SL		2º Abadejo al horno Fruta de temporada
Sin legumbres (SS)	1º Guisado de patata, verduras y magro (sin judías verdes)	1º Espinacas a la crema 2º Lomo a la plancha	1º Pasta SS con verduras y queso		1º Arroz milanese (sin guisantes) 2º Abadejo al horno
Sin HC (sin pan)	1º Guisado de verduras y magro	1º Espinacas a la crema	1º Verduras gratinadas	1º Crema de verduras (sin patata)	1º Verduras al horno 2º Abadejo al horno Yogur natural
Sin HC (sí patata) (sin pan)		1º Espinacas a la crema	1º Verduras gratinadas		1º Verduras al horno 2º Abadejo al horno Yogur natural
Sin cerdo	1º Guisado de patata y verduras	2º Hamburguesa de coliflor y queso			1º Arroz de verduras
Sin carne	1º Guisado de patata y verduras	2º Hamburguesa de coliflor y queso		2º Tortilla de atún	1º Arroz de verduras
Sin azúcares, pescados grandes, arroz ni pasta. Limitar solanáceas			1º Verduras gratinadas		1º Verduras al horno Yogur natural
	Limitar solanáceas: patata, tomate, berenjena y pimientos. No dar pescados grandes: salmón, atún, emperador...				
2000 kcal (sin pan)	1º Guisado de patata y verduras (300g patata) 2º Revuelto de calabacín Ensalada variada	1º Potaje de garbanzos con espinacas (120g legumbres) 2º Lomo a la plancha (100g) Ensalada variada	1º Pasta con verduras y queso (90g pasta) 2º Ventresca de merluza en salsa Mery (150g) Ensalada variada	1º Crema de verduras de temporada (300g patata) 2º Pollo al horno (100g) Verduras asadas	1º Arroz milanese (90g arroz) 2º Abadejo al horno (150g) Ensalada variada
	1. Un plato de verduras 2. Proteína a elegir entre: 100g carne / 150g pescado / huevo 3. HC a elegir entre: 300g patata / 120g pan integral / 120g legumbres / 90g arroz / 90g pasta 4. 1 pieza de fruta				

Elaborado por el Departamento de Calidad:
Raquel Sanz CV00815
Amparo Sáez CV00813
Ángela Navarro CV00604



Leyenda de alérgenos:

1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14

USUARIO:
CONTRASEÑA:

Accede a los menús de tu centro en www.servalia.org

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

