

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

4

5

6

7

8

BASAL

Macarrones integrales con verduras y salsa de soja (1,3,6,10)
(Pasta integral, zanahoria, cebolla, calabacín, pimiento y salsa de soja)
Tortilla de calabacín (3)

Ensalada variada
Fruta de temporada
Pan (1)

Vichyssoise (7)
(Patata, puerro y leche)

Ragout de pavo con verduras

Ensalada variada
Fruta de temporada
Pan integral (1)

Ensalada de garbanzos
(Garbanzos, tomate, pepino, cebolla, queso fresco, pimiento verde)

Boquerones en tempura (1,2,3,4,6,7,9,10,13)
Pisto de verduras
Fruta de temporada
Pan (1)

Ensalada murciana (3,4,12)
(Tomate, atún, cebolla, huevo y aceitunas)

Pechugas de pollo y champiñones al curry (1,7,10,12)
Patatas al horno (12)
Fruta de temporada
Pan integral (1)

Arroz al horno (6,8,12)
(Arroz, garbanzos, patata, magro y morcilla)

Merluza en salsa verde (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 macarrones integrales con verduras y huevo Fruta de temporada triturada	Triturado de vichyssoise y ragout de pavo Fruta de temporada triturada	Triturado de garbanzos, verduras y pescado Fruta de temporada triturada	Triturado de patata, verduras y pechuga de pollo Fruta de temporada triturada	Triturado de arroz, verduras y merluza en salsa verde Yogur batido
Triturado PEG <i>Dieta triturada, consistencia puré. Colar / Tamizar</i>	Triturado de verduras y huevo Fruta de temporada triturada	Triturado de vichyssoise y ragout de pavo Fruta de temporada triturada	Triturado de arroz, verduras y pescado Fruta de temporada triturada	Triturado de patata, verduras y pechuga de pollo Fruta de temporada triturada	Triturado de arroz, verduras y merluza en salsa verde Fruta de temporada triturada
Alimentos en pequeñas cantidades: arroz, queso, fruta, guisantes y comidas grasas. melocotón, panceta, pasta. // ALIMENTOS A EVITAR: Patata, garbanzos, lentejas, frijoles, copos de avena, atún, yogur, zumo de tomate, zumo de					
Triturado sin lactosa (SL)	Triturado de macarrones integrales con verduras y huevo Fruta de temporada triturada	Triturado de crema de verduras SL y ragout de pavo Fruta de temporada triturada	Triturado de garbanzos, verduras y pescado Fruta de temporada triturada	Triturado de patata, verduras y pechuga de pollo Fruta de temporada triturada	Triturado de arroz, verduras y merluza en salsa verde Fruta de temporada triturada
Sin sal (cocinado sin sal)	1º Macarrones con verduras (sin salsa de soja)		2º Palometa al horno		1º Arroz de verduras al horno
Insuficiencia renal (cocinado sin sal / fruta pelada)	1º Macarrones blancos con verduras (sin salsa de soja)	1º Crema de verduras (sin patata)		1º Ensalada completa con atún (sin tomate)	1º Arroz de verduras 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)	1º Macarrones con verduras (sin salsa de soja)		2º Palometa al horno		1º Arroz de verduras al horno Yogur natural
Hipocalórico sin sal (reducir HC)	1º Macarrones con verduras (sin salsa de soja)		2º Palometa al horno		1º Arroz de verduras al horno Yogur natural
Baja en HC (reducir HC, sin pan)			2º Palometa al horno		Yogur natural
Baja en HC, sin gluten (SG) (reducir HC, sin pan)	1º Pasta SG con verduras (sin salsa de soja)		2º Palometa al horno	1º Pechugas de pollo con tomate	Yogur natural
Baja en HC, sin cerdo (reducir HC, sin pan)			2º Palometa al horno		1º Arroz de verduras al horno Yogur natural

Elaborado por el Departamento de Calidad:

Raquel Sanz CV00815
Amparo Sáez CV00813
Nuria Escrig CV02177



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:



Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

4

5

6

7

8

BASAL

Macarrones integrales con verduras y salsa de soja (1,3,6,10)
(Pasta integral, zanahoria, cebolla, calabacín, pimiento y salsa de soja)
Tortilla de calabacín (3)

Ensalada variada
Fruta de temporada
Pan (1)

Vichyssoise (7)
(Patata, puerro y leche)

Ragout de pavo con verduras

Ensalada variada
Fruta de temporada
Pan integral (1)

Ensalada de garbanzos
(Garbanzos, tomate, pepino, cebolla, queso fresco, pimiento verde)

Boquerones en tempura (1,2,3,4,6,7,9,10,13)

Pisto de verduras
Fruta de temporada
Pan (1)

Ensalada murciana (3,4,12)
(Tomate, atún, cebolla, huevo y aceitunas)

Pechugas de pollo y champiñones al curry (1,7,10,12)

Fruta de temporada
Pan integral (1)

Arroz al horno (6,8,12)
(Arroz, garbanzos, patata, magro y morcilla)

Merluza en salsa verde (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.

Sin gluten (SG) (pan SG)	1º Pasta SG con verduras (sin salsa de soja)		2º Palometa al horno	1º Pechugas de pollo con tomate	
Sin gluten (SG), lactosa (SL) (pan SG)	1º Pasta SG con verduras (sin salsa de soja)	1º Crema de verduras SL	2º Palometa al horno	1º Pechugas de pollo con tomate	Fruta de temporada
Sin lactosa (SL)		1º Crema de verduras SL		1º Pechugas de pollo con tomate	Fruta de temporada
Sin legumbres (SS)	1º Pasta SS con verduras (sin salsa de soja)		1º Ensalada de patata SS 2º Palometa al horno		1º Arroz de verduras al horno
Sin HC (sin pan)	1º Verduras salteadas con salsa de soja	1º Crema de verduras (sin patata)	2º Palometa al horno	No patatas al horno	1º Verduras al horno
Sin cerdo					1º Arroz de verduras al horno
Sin carne		2º Ragout de pescado con verduras		2º Tortilla francesa y champiñones al curry	1º Arroz de verduras al horno
Sin azúcares, pescados grandes, arroz ni pasta.	1º Verduras salteadas con salsa de soja		2º Palometa al horno	1º Ensalada murciana (sin atún)	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 90g pasta	1º 300g patata 2º 100g pavo	1º 120g legumbres 2º 150g palometa al horno	2º 100g pechuga de pollo 120g pan integral	1º 90g arroz 2º 150g pescado
	1. Un plato de verduras		3. HC a elegir entre: 300g patata / 120g pan integral / 120g legumbres / 90g arroz / 90g pasta		
	2. Proteína a elegir entre: 100g carne / 150g pescado / huevo		4. 1 pieza de fruta		
2000 kcal sin azúcares de absorción rápida			2º Palometa al horno		1º Arroz integral de verduras Yogur natural
	Evitar: azúcar, pasta y pan blanco, harinas refinadas, frutas muy maduras.		Reducir las cantidades de arroz, pan integral y pasta integral.		

Elaborado por el Departamento de Calidad:

Raquel Sanz CV00815
Amparo Sáez CV00813
Nuria Escrig CV02177



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:



Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Vieñes

11

12

13

14

15

BASAL

Salmorejo con huevo y taquitos de jamón (1,3)
(Tomate, ajo, pan, aceite, huevo, jamón)
Magro en salsa

Ensalada variada
Fruta de temporada
Pan (1)

Lentejas ECO a la jardinera (1,12)
(Lentejas, cebolla, pimiento, calabacín, patata y zanahoria)
Tortilla de queso (3,7)

Ensalada variada
Fruta de temporada
Pan integral (1)

Paella valenciana
(Arroz, judía verde, garrofón y pollo)

Pescado fresco de lonja (1,2,4,6,10,13)

Ensalada variada
Fruta de temporada
Pan (1)

Sopa de letras (1,3,6,10)
(Pasta, verduras y pollo)

Jamoncitos de pollo al horno

Ensalada variada
Fruta de temporada
Pan integral (1)

Ensalada de pasta (1,3,4,6,10)
(Pasta, zanahoria, aceitunas, maíz, atún)

Salmón al eneldo (4)

Verduras salteadas
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 patata, verduras y magro Fruta de temporada triturada	Triturado de lentejas ECO a la jardinera y huevo Fruta de temporada triturada	Triturado de arroz, verduras y pescado fresco Fruta de temporada triturada	Triturado de pasta, verduras y jamoncitos de pollo al horno Fruta de temporada triturada	Triturado de pasta, verduras y salmón al eneldo Yogur batido
Triturado PEG <i>Dieta triturada, consistencia puré. Colar / Tamizar</i>	Triturado de verduras y magro Fruta de temporada triturada	Triturado de arroz, verduras y huevo Fruta de temporada triturada	Triturado de arroz, verduras y pescado fresco Fruta de temporada triturada	Triturado de verduras y jamoncitos de pollo al horno Fruta de temporada triturada	Triturado de verduras y salmón al eneldo Fruta de temporada triturada
Alimentos en pequeñas cantidades: arroz, queso, fruta, guisantes y comidas grasas. de melocotón, panceta, pasta. // ALIMENTOS A EVITAR: Patata, garbanzos, lentejas, frijoles, copos de avena, atún, yogur, zumo de tomate, zumo					
Triturado sin lactosa (SL)	Triturado de patata, verduras y magro Fruta de temporada triturada	Triturado de lentejas ECO a la jardinera y huevo Fruta de temporada triturada	Triturado de arroz, verduras y pescado fresco Fruta de temporada triturada	Triturado de pasta, verduras y jamoncitos de pollo al horno Fruta de temporada triturada	Triturado de pasta, verduras y salmón al eneldo Fruta de temporada triturada
Sin sal (cocinado sin sal)			2º Pescado fresco a la plancha		
Insuficiencia renal (cocinado sin sal / fruta pelada)	1º Crema de 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)			2º Pescado fresco a la plancha		Yogur natural
Hipocalórico sin sal (reducir HC)			2º Pescado fresco a la plancha		Yogur natural
Baja en HC (reducir HC, sin pan)			2º Pescado fresco a la plancha		Yogur natural
Baja en HC, sin gluten (SG) (reducir HC, sin pan)	1º Salmorejo SG con huevo y jamón	1º Alubias a la jardinera	2º Pescado fresco a la plancha	1º Sopa con pasta SG	1º Ensalada de pasta SG Yogur natural
Baja en HC, sin cerdo (reducir HC, sin pan)	1º Salmorejo con huevo (sin jamón) 2º Pavo en salsa		2º Pescado fresco a la plancha		Yogur natural

Elaborado por el Departamento de Calidad:

Raquel Sanz CV00815
Amparo Sáez CV00813
Nuria Escrig CV02177



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:



Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Vieñes

11

12

13

14

15

BASAL

Salmorejo con huevo y taquitos de jamón (1,3)
(Tomate, ajo, pan, aceite, huevo, jamón)
Magro en salsa

Ensalada variada
Fruta de temporada
Pan (1)

Lentejas ECO a la jardinera (1,12)
(Lentejas, cebolla, pimiento, calabacín, patata y zanahoria)
Tortilla de queso (3,7)

Ensalada variada
Fruta de temporada
Pan integral (1)

Paella valenciana
(Arroz, judía verde, garrofón y pollo)

Pescado fresco de lonja (1,2,4,6,10,13)

Ensalada variada
Fruta de temporada
Pan (1)

Sopa de letras (1,3,6,10)
(Pasta, verduras y pollo)

Jamoncitos de pollo al horno

Ensalada variada
Fruta de temporada
Pan integral (1)

Ensalada de pasta (1,3,4,6,10)
(Pasta, zanahoria, aceitunas, maíz, atún)

Salmón al eneldo (4)

Verduras salteadas
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)	1º Salmorejo SG con huevo y jamón	1º Alubias a la jardinera	2º Pescado fresco a la plancha	1º Sopa con pasta SG	1º Ensalada de pasta SG
Sin gluten (SG), lactosa (SL) (pan SG)	1º Salmorejo SG con huevo y jamón	1º Alubias a la jardinera 2º Tortilla francesa	2º Pescado fresco a la plancha	1º Sopa con pasta SG	1º Ensalada de pasta SG Fruta de temporada
Sin lactosa (SL)		2º Tortilla francesa			Fruta de temporada
Sin legumbres (SS)	1º Salmorejo con huevo y taquitos de jamón SS	1º Guiso de patatas a la jardinera	1º Paella de pollo y verduras 2º Pescado fresco a la plancha	1º Sopa con pasta SS	1º Ensalada de pasta SS
Sin HC (sin pan)	1º Salmorejo (sin pan) con huevo y taquitos de jamón	1º Guiso de verduras a la jardinera	1º Verduras salteadas con tomate y cebolla 2º Pescado fresco a la plancha	1º Sopa (sin pasta)	1º Ensalada completa con huevo
Sin cerdo	1º Salmorejo con huevo (sin jamón) 2º Hamburguesa de coliflor y queso				Yogur natural
Sin carne	1º Salmorejo con huevo (sin jamón) 2º Hamburguesa de coliflor y queso		1º Paella de verduras	1º Sopa de verduras con pasta de letras 2º Revuelto de verduras	
Sin azúcares, pescados grandes, arroz ni pasta.			1º Verduras salteadas con tomate y cebolla	1º Sopa (sin pasta)	1º Ensalada completa con huevo 2º Pescado permitido al eneldo Yogur natural
	Limitar solanáceas: patata, tomate, berenjena y pimientos.		No dar pescados grandes: salmón, atún, emperador...		
2000 kcal (sin pan)	1º 120g pan integral en el salmorejo 2º 100g magro	1º 120g legumbres	1º 90g arroz 2º 150g pescado fresco	1º 90g pasta 2º 100g pollo	1º 90g pasta 2º 150g salmón
	1. Un plato de verduras		3. HC a elegir entre: 300g patata / 120g pan integral / 120g legumbres / 90g arroz / 90g pasta		
	2. Proteína a elegir entre: 100g carne / 150g pescado / huevo		4. 1 pieza de fruta		
2000 kcal sin azúcares de absorción rápida			1º Paella valenciana con arroz integral 2º Pescado fresco a la plancha	1º Sopa con pasta integral	1º Ensalada de pasta integral Yogur natural
	Evitar: azúcar, pasta y pan blanco, harinas refinadas, frutas muy maduras.		Reducir las cantidades de arroz, pan integral y pasta integral.		

Elaborado por el Departamento de Calidad:

Raquel Sanz CV00815

Amparo Sáez CV00813

Nuria Escrig CV02177



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:



Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

18

19

20

21

22

BASAL

Arroz tres delicias (3,6)
(Arroz, guisantes, zanahoria, jamón dulce y huevo)

Abadejo a la portuguesa (2,4,1,3)

Ensalada variada

Fruta de temporada
Pan (1)

Gazpacho andaluz con picatostes (1,6,10)

(Tomate, pepino, pimiento verde, ajo, vinagre, aceite y picatostes)

Albóndigas en salsa con patatas (1,6,12)

Ensalada valenciana

Fruta de temporada
Pan integral (1)

Pasta integral a la boloñesa (1,3,6,10)
(Pasta integral, tomate, zanahoria, cebolla y carne picada)

Pescado fresco de lonja (1,2,4,6,10,13)

Guisantes salteados

Fruta de temporada
Pan (1)

Alubias con calabaza y jamón (8,12)
(Alubias, patata, calabaza, cebolla, zanahoria y jamón)

Tortilla de champiñones (3,12)

Ensalada variada

Fruta de temporada
Pan integral (1)

Ensalada de patata (4,12)
(Patata, tomate, cebolla, atún, aceitunas)

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

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 arroz, verduras y abadejo Fruta de temporada triturada	Triturado de patata y albóndigas con verduras Fruta de temporada triturada	Triturado de pasta integral con verduras y pescado fresco Fruta de temporada triturada	Triturado de alubias con calabaza y jamón y huevo Fruta de temporada triturada	Triturado de pasta y pollo con verduras Yogur batido
Triturado PEG <i>Dieta triturada, consistencia puré. Colar / Tamizar</i>	Triturado de arroz, verduras y abadejo Fruta de temporada triturada	Triturado de albóndigas con verduras Fruta de temporada triturada	Triturado de verduras y pescado fresco Fruta de temporada triturada	Triturado de arroz, verduras y huevo Fruta de temporada triturada	Triturado de pollo con verduras 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 arroz, verduras y abadejo Fruta de temporada triturada	Triturado de patata y albóndigas con verduras Fruta de temporada triturada	Triturado de pasta integral con verduras y pescado fresco Fruta de temporada triturada	Triturado de alubias con calabaza y jamón y huevo Fruta de temporada triturada	Triturado de pasta y pollo con verduras Fruta de temporada triturada
Sin sal (cocinado sin sal)		2º Tacos de pavo en salsa	2º Pescado fresco plancha		
Insuficiencia renal (cocinado sin sal / fruta pelada)	1º Arroz tres delicias (sin guisantes ni jamón dulce)	1º Crema de verduras con picatostes 2º Tacos de pavo en salsa	1º Pasta blanca 2º Pescado fresco plancha	1º Alubias con verduras (sin calabaza) 2º Tortilla francesa	1º Ensalada de patata (sin tomate natural ni maíz)
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 Gazpacho andaluz (sin picatostes) 2º Tacos de pavo en salsa	2º Pescado fresco plancha		2º Pollo con verduras Yogur natural
Hipocalórico sin sal (reducir HC)		1º Gazpacho andaluz (sin picatostes) 2º Tacos de pavo en salsa	2º Pescado fresco plancha		2º Pollo con verduras Yogur natural
Baja en HC (reducir HC, sin pan)		1º Gazpacho andaluz (sin picatostes) 2º Tacos de pavo en salsa	2º Pescado fresco plancha		2º Pollo con verduras Yogur natural
Baja en HC, sin gluten (SG) (reducir HC, sin pan)		1º Gazpacho andaluz SG (sin picatostes) 2º Tacos de pavo en salsa	1º Pasta SG boloñesa 2º Pescado fresco plancha		2º Pollo con verduras Yogur natural
Baja en HC, sin cerdo (reducir HC, sin pan)	1º Arroz tres delicias (sin jamón dulce)	1º Gazpacho andaluz (sin picatostes) 2º Tacos de pavo en salsa	1º Pasta integral con tomate y verduras 2º Pescado fresco plancha	1º Alubias con calabaza (sin jamón)	2º Pollo con verduras Yogur natural

Elaborado por el Departamento de Calidad:

Raquel Sanz CV00815
Amparo Sáez CV00813
Nuria Escrig CV02177



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:



Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

18

19

20

21

22

BASAL

Arroz tres delicias (3,6)
(Arroz, guisantes, zanahoria, jamón dulce y huevo)

Abadejo a la portuguesa (2,4,13)

Ensalada variada
Fruta de temporada
Pan (1)

Gazpacho andaluz con picatostes (1,6,10)

(Tomate, pepino, pimiento verde, ajo, vinagre, aceite y picatostes)

Albóndigas en salsa (1,6,12)

Ensalada valenciana
Fruta de temporada
Pan integral (1)

Pasta integral a la boloñesa (1,3,6,10)
(Pasta integral, tomate, zanahoria, cebolla y carne picada)

Pescado fresco de lonja (1,2,4,6,10,13)

Guisantes salteados
Fruta de temporada
Pan (1)

Alubias con calabaza y jamón (8,12)
(Alubias, patata, calabaza, cebolla, zanahoria y jamón)

Tortilla de champiñones (3,12)

Ensalada variada
Fruta de temporada
Pan integral (1)

Ensalada de patata (4,12)
(Patata, tomate, cebolla, atún, aceitunas)

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

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)		1º Gazpacho andaluz SG (sin picatostes) 2º Tacos de pavo en salsa	1º Pasta SG boloñesa 2º Pescado fresco plancha		2º Pollo con verduras
Sin gluten (SG), lactosa (SL) (pan SG)		1º Gazpacho andaluz SG (sin picatostes) 2º Tacos de pavo en salsa	1º Pasta SG boloñesa SL 2º Pescado fresco plancha		2º Pollo con verduras Fruta de temporada
Sin lactosa (SL)			1º Pasta integral boloñesa SL		Fruta de temporada
Sin legumbres (SS)	1º Arroz tres delicias (sin guisantes ni jamón dulce)	1º Gazpacho andaluz SS 2º Tacos de pavo en salsa	1º Pasta SS boloñesa 2º Pescado fresco plancha	1º Patatas guisadas con verduras, calabaza y jamón	Pollo con verduras
Sin HC (sin pan)	1º Verduras salteadas	1º Gazpacho andaluz (sin pan) 2º Tacos de pavo en salsa	1º Calabacín a la boloñesa 2º Pescado fresco plancha	1º Verduras guisadas con calabaza y jamón	1º Ensalada completa con atún 2º Pollo con verduras Yogur natural
Sin cerdo	1º Arroz tres delicias (sin jamón dulce)	2º Tacos de pavo en salsa	1º Pasta integral con tomate y verduras	1º Alubias con calabaza	
Sin carne	1º Arroz tres delicias (sin jamón dulce)	2º Tortilla de patata	1º Pasta integral con tomate y verduras	1º Alubias con calabaza	2º Fajitas de soja texturizada y verduras
Sin azúcares, pescados grandes, arroz ni pasta.	1º Verduras salteadas	Limitar solanáceas: patata, tomate, berenjena y pimientos.		No dar pescados grandes: salmón, atún, emperador...	
2000 kcal (sin pan)	1º 90g arroz 2º 150g abadejo	1º Gazpacho andaluz (120g pan integral) 2º Tacos de pavo (100g) en salsa	1º 90g pasta 2º Pescado fresco plancha (150g)	1º 120g alubias	1º 300g patata 2º Pollo (100g) con verduras
	1. Un plato de verduras		3. HC a elegir entre: 300g patata / 120g pan integral / 120g legumbres / 90g arroz / 90g pasta		
	2. Proteína a elegir entre: 100g carne / 150g pescado / huevo		4. 1 pieza de fruta		
2000 kcal sin azúcares de absorción rápida	1º Arroz integral tres delicias	1º Gazpacho andaluz (sin picatostes) 2º Tacos de pavo en salsa	2º Pescado fresco plancha		2º Pollo con verduras Yogur natural
	Evitar: azúcar, pasta y pan blanco, harinas refinadas, frutas muy maduras.			Reducir las cantidades de arroz, pan integral y pasta integral.	

Elaborado por el Departamento de Calidad:

Raquel Sanz CV00815
Amparo Sáez CV00813
Nuria Escrig CV02177



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:



Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

25

26

27

28

BASAL

Ensalada de lentejas (1)
(Lentejas, tomate, cebolla, maíz, pimiento verde)

Revuelto de bacon (3,6)

Brócoli salteado
Fruta de temporada
Pan (1)

Arroz de verduras
(Arroz, judías verdes, pimiento, calabacín, alcachofas)

Gallineta al horno con salsa Mery (2,4,13)

Ensalada variada
Fruta de temporada
Pan integral (1)

Ensaladilla rusa (3,4)
(Zanahoria, patata, guisantes, atún, aceitunas, huevo y mahonesa)

Pollo en salsa de champiñones (7,12)

Ensalada variada
Fruta de temporada
Pan (1)

Pasta al queso (1,3,6,7,10)
(Pasta, tomate, cebolla y queso)

Palometa al horno (2,4,13)

Ensalada variada
Fruta de temporada
Pan integral (1)

Ensalada César (1,2,3,4,6,7,10,12)
(Lechuga, tomate, queso, picatostes y salsa César)

Hamburguesa completa con patatas (1,3,6,7,10,11,12)



Helado (3,5,7,8)

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 arroz de verduras y gallineta al horno Fruta de temporada triturada	Triturado de patata y pollo en salsa de champiñones Fruta de temporada triturada	Triturado de pasta, verduras y palometa al horno Fruta de temporada triturada	Triturado de patata, verduras y hamburguesa Helado
Triturado PEG <i>Dieta triturada, consistencia puré. Colar / Tamizar</i>	Triturado de verduras y huevo Fruta de temporada triturada	Triturado de arroz de verduras y gallineta al horno Fruta de temporada triturada	Triturado de pollo en salsa de champiñones Fruta de temporada triturada	Triturado de arroz, verduras y palometa al horno Fruta de temporada triturada	Triturado de verduras y hamburguesa Fruta de temporada triturada
Alimentos en pequeñas cantidades: arroz, queso, fruta, guisantes y comidas grasas. melocotón, panceta, pasta. // ALIMENTOS A EVITAR: Patata, garbanzos, lentejas, frijoles, copos de avena, atún, yogur, zumo de tomate, zumo de					
Triturado sin lactosa (SL)	Triturado de lentejas, verduras y huevo Fruta de temporada triturada	Triturado de arroz de verduras y gallineta al horno Fruta de temporada triturada	Triturado de patata y pollo en salsa de champiñones Fruta de temporada triturada	Triturado de pasta, verduras y palometa al horno Fruta de temporada triturada	Triturado de patata, verduras y hamburguesa Fruta de temporada triturada
Sin sal (cocinado sin sal)	2º Huevos revueltos		1º Ensaladilla rusa (sin mahonesa)		1º Ensalada completa con atún 2º Lomo a la plancha con patatas asadas
Insuficiencia renal (cocinado sin sal / fruta pelada)	1º Ensalada de lentejas (Sin tomate ni maíz) 2º Huevos revueltos		1º Ensaladilla rusa (sin mahonesa ni guisantes) 2º Pollo a la plancha		1º Ensalada completa con atún
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 Huevos revueltos		1º Ensaladilla rusa (sin mahonesa)		1º Ensalada completa con atún 2º Lomo a la plancha con patatas asadas Yogur natural
Hipocalórico sin sal (reducir HC)	2º Huevos revueltos		1º Ensaladilla rusa (sin mahonesa)		1º Ensalada completa con atún 2º Lomo a la plancha con patatas asadas Yogur natural
Baja en HC (reducir HC, sin pan)					2º Hamburguesa a la plancha con patatas asadas Yogur natural
Baja en HC, sin gluten (SG) (reducir HC, sin pan)	1º Ensalada de garbanzos			1º Pasta SG al queso	1º Ensalada completa con atún 2º Hamburguesa a la plancha con patatas asadas Yogur natural
Baja en HC, sin cerdo (reducir HC, sin pan)	2º Huevos revueltos				2º Pollo a la plancha con patatas asadas Yogur natural

el Departamento de Calidad:



Leyenda de alérgenos:



Raquel Sanz CV00815
Amparo Sáez CV00813
Nuria Escrig CV02177

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:



Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

25

26

27

28

BASAL

Ensalada de lentejas (1)
(Lentejas, tomate, cebolla, maíz, pimiento verde)
Revuelto de bacon (3,6)

Brócoli salteado
Fruta de temporada
Pan (1)

Arroz de verduras
(Arroz, judías verdes, pimiento, calabacín, alcachofas)
Gallineta al horno con salsa Mery (2,4,13)

Ensalada variada
Fruta de temporada
Pan integral (1)


Ensaladilla rusa (3,4)
(Zanahoria, patata, guisantes, atún, aceitunas, huevo y mahonesa)
Pollo en salsa de champiñones (7,12)

Ensalada variada
Fruta de temporada
Pan (1)

Pasta al queso (1,3,6,7,10)
(Pasta, tomate, cebolla y queso)

Palometa al horno (2,4,13)

Ensalada variada
Fruta de temporada
Pan integral (1)

Ensalada César (1,2,3,4,6,7,10,12)
(Lechuga, tomate, queso, picatostes y salsa César)
Hamburguesa completa con patatas (1,3,6,7,10,11,12)

Helado (3,5,7,8)

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 Ensalada de garbanzos			1º Pasta SG al queso	1º Ensalada completa con atún 2º Hamburguesa SG a la plancha con patatas Helado SG
Sin gluten (SG), lactosa (SL) (pan SG)	1º Ensalada de garbanzos			1º Pasta SG con tomate y verduras SL	1º Ensalada completa con atún 2º Hamburguesa SG/SL a la plancha con patatas Helado SL/SG
Sin lactosa (SL)				1º Pasta con tomate y verduras SL	1º Ensalada completa con atún 2º Hamburguesa SL a la plancha con patatas Helado SL
Sin legumbres (SS)	1º Ensalada de patata 2º Huevos revueltos	1º Arroz de verduras (sin judías verdes)	1º Ensaladilla rusa (sin guisantes)	1º Pasta SS al queso	1º Ensalada completa con atún 2º Lomo a la plancha con patatas Helado SS
Sin HC (sin pan)	1º Crema de verduras	1º Verduras al horno	1º Ensaladilla (sin patata ni guisantes)	1º Verduras gratinada	1º Ensalada César (sin picatostes) 2º Hamburguesa a la plancha con verduras Yogur natural
Sin cerdo	2º Huevos revueltos				2º Hamburguesa vegetal con patatas
Sin carne	2º Huevos revueltos		2º Tortilla francesa con champiñones		2º Hamburguesa vegetal con patatas
Sin azúcares, pescados grandes, arroz ni pasta.		1º Verduras al horno		1º Verduras gratinadas	1º Ensalada completa con huevo Yogur natural
	Limitar solanáceas: patata, tomate, berenjena y pimientos.			No dar pescados grandes: salmón, atún, emperador...	
2000 kcal (sin pan)	1º 120g lentejas 2º Huevos revueltos	1º 90g arroz 2º 150g gallineta	1º Ensaladilla rusa (sin mahonesa) 150g patata y 50g guisantes	1º 90g pasta	2º Lomo a la plancha (100g) con patatas asadas (300g)
	1. Un plato de verduras		3. HC a elegir entre: 300g patata / 120g pan integral / 120g legumbres / 90g arroz / 90g pasta		
	2. Proteína a elegir entre: 100g carne / 150g pescado / huevo		4. 1 pieza de fruta		
2000 kcal sin azúcares de absorción rápida	2º Huevos revueltos	1º Arroz integral de verduras	1º Ensaladilla rusa (sin mahonesa)	1º Pasta integral al queso	1º Ensalada completa con atún 2º Lomo a la plancha con patatas asadas Yogur natural
	Evitar: azúcar, pasta y pan blanco, harinas refinadas, frutas muy maduras.			Reducir las cantidades de arroz, pan integral y pasta integral.	

Elaborado por el Departamento de Calidad:

Raquel Sanz CV00815
Amparo Sáez CV00813
Nuria Escrig CV02177



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:



RECOMENDADOR DE CENAS



COMIDA

Pasta/Arroz	Verduras	Legumbres	Pasta/Arroz	Verduras	Legumbres	Pasta/Arroz	Verduras
Proteína vegetal	Pescado	Huevos	Carne	Pescado	Huevos	Carne	Pescado

CENA

Legumbres	Verduras	Pasta/Arroz	Verduras	Verduras	Pasta/Arroz	Verduras	Legumbres
Carne	Pescado	Huevos	Proteína vegetal	Pescado	Huevos	Carne	Proteína vegetal

POSTRES

Lácteos	Fruta
Fruta	Lácteos

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

