

Leyenda de
alérgenos:



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



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

usuario: alpe
contraseña: 0384

Elaborado por el
Área de Seguridad
Alimentaria y Nutrición:
Raquel Sanz CV00815
Amparo Sáez CV00813
Nuria Escrig CV02177



Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes	
						1		2	
						Guiso de patata y verduras 193 kcal		Crema de calabacín 45 kcal	
						Soja texturizada en salsa con verduras (1,6,8,11) 79 kcal		Tofu con tomate (6) 79 kcal	
						Ensalada variada 90 kcal		Ensalada variada 90 kcal	
						Fruta de temporada 90 kcal		Fruta de temporada 90 kcal	
						Pan integral (1)		Pan blanco (1)	
5		6		7		8		9	
Wok de tallarines integrales con verduras y salsa de soja (1,3*,6,10*) 412 kcal		Crema de guisantes y manzana 144 kcal		Garbanzos con verduras 303 kcal		Lentejas ECO guisadas con hortalizas de temporada (1*) 338 kcal		FESTIVO	
Soja texturizada salteada con verduras (1,6,8,11) 79 kcal		Tofu marinado (6) 79 kcal		Pisto de verduras 90 kcal		Verduras salteadas con tomate 79 kcal			
Ensalada variada 90 kcal		Ensalada variada 90 kcal		Fruta de temporada 90 kcal		Ensalada variada 90 kcal			
Fruta de temporada 90 kcal		Fruta de temporada 90 kcal		Pan blanco (1)		Fruta de temporada 90 kcal			
Pan blanco (1)		Pan integral (1)				Pan integral (1)			
12		13		14		15		16	
FESTIVO		Plumas integrales a la sorrentina (sin queso) (1,3,6,10)		Crema de boniato y zanahoria 111 kcal		Potaje de garbanzos 318 kcal		Arroz con verduras (12) 331 kcal	
		Tofu marinado (6) 79 kcal		Fajitas de soja texturizada con verduras (1,3*,6) 79 kcal		Verduras salteadas al pimentón 79 kcal		Tofu con tomate (6) 79 kcal	
		Ensalada variada 90 kcal		Ensalada variada 90 kcal		Ensalada variada 90 kcal		Ensalada variada 90 kcal	
		Fruta de temporada 90 kcal		Fruta de temporada 90 kcal		Fruta de temporada 90 kcal		Fruta de temporada 90 kcal	
Pan blanco (1)		Pan integral (1)		Pan blanco (1)		Pan integral (1)		Pan blanco (1)	
19		20		21		22		23	
Lentejas ECO a la jardinera (1*,12) 350 kcal		Sopa de arroz con garbanzos y verduras 241 kcal		Hervido valenciano 120 kcal		Crema de la Selva Gombe (Crema verde con picatostes) (1,6*,7*,8*,11*) 116 kcal		Espirales integrales con espinacas (1,3*,6*,10*,12) 301 kcal	
Judías verdes salteadas con tomate 79 kcal		Verduras al horno 79 kcal		Soja texturizada salteada con verduras (1,6,8,11) 79 kcal		Tofu marinado (6) 173 kcal		Guisantes salteados con zanahoria y cebolla 79 kcal	
Ensalada variada 90 kcal		Ensalada variada 90 kcal		Ensalada variada 90 kcal		Arroz blanco 90 kcal		Ensalada variada 90 kcal	
Fruta de temporada 90 kcal		Fruta de temporada 90 kcal		Fruta de temporada 90 kcal		Fruta de temporada 90 kcal		Fruta de temporada 90 kcal	
Pan blanco (1)		Pan integral (1)		Pan blanco (1)		Pan integral (1)		Pan blanco (1)	
26		27		28		29		30	
Crema de lentejas ECO (1*) 299 kcal		Pasta integral con tomate (1,3*,6*,10*) 300 kcal		Guiso de patata y verduras 193 kcal		Alubias con verduras 68 kcal		Arroz con verduras (12) 331 kcal	
Guisantes salteados con zanahoria y cebolla 79 kcal		Soja texturizada salteada con verduras (1,6,8,11) 79 kcal		Tofu marinado (6) 79 kcal		Calabacín al horno 79 kcal		Tosta de hummus y pimentón (1,3*,7*,8*,11*,12) 139 kcal	
Ensalada variada 90 kcal		Ensalada variada 90 kcal		Ensalada variada 90 kcal		Ensalada variada 90 kcal		Ensalada variada 90 kcal	
Fruta de temporada 90 kcal		Fruta de temporada 90 kcal		Fruta de temporada 90 kcal		Fruta de temporada 90 kcal		Fruta de temporada 90 kcal	
Pan blanco (1)		Pan integral (1)		Pan blanco (1)		Pan integral (1)		Pan blanco (1)	