Noviembre

1500 kcal, diabetes

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
2 Pasta integral a la napolitana (1,3*,6*,7,10*) *372 kcal* Merluza en salsa mery (4,12) *104 kcal* Ensalada variada *79 kcal* Fruta de temporada *90 kcal* Pan blanco (1)	**3** Crema bretona (12) *96 kcal* Pollo al horno estilo provenzal (12) *54 kcal* Ensalada variada *79 kcal* Fruta de temporada *90 kcal* Pan integral (1)	**4** Guisado de patata, judía verde y magro *159 kcal* Palometa horneada al pimentón (4,12) *143 kcal* Ensalada variada *79 kcal* Fruta de temporada *90 kcal* Pan blanco (1)	**5** Garbanzos con verduras al curry (1,10,12) *267 kcal* Tortilla francesa (3) *137 kcal* Brócoli al vapor *45 kcal* Fruta de temporada *90 kcal* Pan integral (1)	**6** Arroz con salsa de tomate casera (12) *360 kcal* Filete de pavo a la plancha *136 kcal* Ensalada variada *79 kcal* Yogur artesano natural (7) Pan blanco (1)
9 Lentejas ECO con jamón (1*,12) *298 kcal* Tortilla de patata (3) *153 kcal* Pisto de verduras *75 kcal* Fruta de temporada *90 kcal* Pan blanco (1)	**10** Paella de verduras (12) *370 kcal* Abadejo en salsa verde (2*,4,12,13*) *113 kcal* Ensalada variada *79 kcal* Fruta de temporada *90 kcal* Pan integral (1)	**11** Hervido valenciano *201 kcal* Magro en salsa de la abuela (12) *88 kcal* Ensalada variada *79 kcal* Fruta de temporada *90 kcal* Pan blanco (1)	**12** Ensalada completa con atún y queso (4,7,9*) *119 kcal* Plumas integrales a la boloñesa vegetal (1,3*,6,8*,11*) *419 kcal* Fruta de temporada *90 kcal* Pan integral (1)	**13** Vichyssoise (7) *116 kcal* Contramuslo de pollo en salsa de champiñones *50 kcal* Ensalada variada *79 kcal* Yogur artesano natural (7) Pan blanco (1)
16 Arroz tres delicias (2*,3,4*,6,7*,8*,9*,12*) *138 kcal* Salmón horneado al eneldo (4) *127 kcal* Ensalada variada *79 kcal* Fruta de temporada *90 kcal* Pan blanco (1)	**17** Potaje de garbanzos *318 kcal* Merluza al horno (2*,4,12,13*) *105 kcal* Ensalada variada *79 kcal* Fruta de temporada *90 kcal* Pan integral (1)	**18** Crema de calabaza *127 kcal* Pollo a la mostaza (10) *65 kcal* Ensalada variada *79 kcal* Fruta de temporada *90 kcal* Pan blanco (1)	**19** Alubias con verduras (12) *77 kcal* Tortilla de atún (3,4) *148 kcal* Ensalada variada *79 kcal* Fruta de temporada *90 kcal* Pan integral (1)	**20** Sopa de fideos (1,3*,6*,10*) *192 kcal* Tacos de magro en salsa Menestra de verduras Yogur artesano natural (7) Pan blanco (1)
23 Espaguetis integrales con tomate y champiñones (1,3*,6,7,10*) Ventresca de merluza al limón (4) *105 kcal* Ensalada variada *79 kcal* Fruta de temporada *90 kcal* Pan blanco (1)	**24** Olleta alicantina (1*) *320 kcal* Tortilla de queso (3,7) *134 kcal* Ensalada variada *79 kcal* Fruta de temporada *90 kcal* Pan integral (1)	**25** Arroz a la milanesa *357 kcal* Tosta de hummus y pimentón (1,3*,7*,8*,11*,12) *139 kcal* Ensalada variada *79 kcal* Fruta de temporada *90 kcal* Pan blanco (1)	**26** Guiso de patata y verduras *193 kcal* Boquerones al horno (2,4,13) Ensalada variada *79 kcal* Fruta de temporada *90 kcal* Pan integral (1)	**27** Crema de zanahoria con garbanzos *280 kcal* Pollo horneado a las finas hierbas *56 kcal* Verduras asadas *73 kcal* Yogur artesano natural (7) Pan blanco (1)
30 Lentejas ECO guisadas con hortalizas de temporada (1*) *338 kcal* Tortilla de pavo (3,6*) *128 kcal* Ensalada variada *79 kcal* Fruta de temporada *90 kcal* Pan blanco (1)				

Servalia

Leyenda de alérgenos:

1 GLUTEN
2 CRUSTÁCEOS
3 HUEVOS
4 PESCADO
5 CACAHUETES
6 SOJA
7 LACTEOS
8 FRUTOS DE CÁSCARA
9 APIO
10 MOSTAZA
11 SÉSAMO
12 E-X SULFITOS
13 MOLUSCOS
14 ALTRAMUCES

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

Servalia

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

AENOR GESTIÓN DE LA CALIDAD ISO 9001 · AENOR GESTIÓN AMBIENTAL ISO 14001

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: