



Octubre

Hipocalórica

Servalia

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

Legenda 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



5
Wok de tallarines integrales con verduras y salsa de soja (1,3*,6,10*)
412 kcal
Gallineta en salsa mery (2*,4,12,13*)
120 kcal
Ensalada variada
79 kcal
Fruta de temporada
90 kcal
Pan integral

6
Crema de guisantes y manzana
144 kcal
Hamburguesa mixta al horno (6,12)
200 kcal
Ensalada variada
79 kcal
Fruta de temporada
90 kcal
Pan integral

7
Garbanzos con verduras
303 kcal
Tortilla francesa (3)
137 kcal
Pisto de verduras
75 kcal
Fruta de temporada
90 kcal
Pan blanco

1
Guiso de verduras, pavo y patata
101 kcal
Palometa al horno (2*,4,12,13*)
139 kcal
Ensalada variada
79 kcal
Fruta de temporada
90 kcal
Pan integral

2
Crema de calabacín con queso (7)
103 kcal
Magro con tomate
59 kcal
Ensalada variada
79 kcal
Yogur artesano natural (7)
Pan blanco

12
FESTIVO

13
Plumas integrales a la sorrentina (1,3*,7,12)
359 kcal
Merluza al horno (2*,4,12,13*)
105 kcal
Ensalada variada
79 kcal
Fruta de temporada
90 kcal
Pan integral

14
Crema de boniato y zanahoria
111 kcal
Pechuga de pollo al curry
62 kcal
Champiñones salteados
60 kcal
Fruta de temporada
90 kcal
Pan blanco

15
Potaje de garbanzos
318 kcal
Tortilla paisana (3)
123 kcal
Ensalada variada
79 kcal
Fruta de temporada
90 kcal
Pan integral

16
Ensalada completa con atún y queso (4,7,9*)
119 kcal
Arroz con verduras (12)
331 kcal
Yogur artesano natural (7)
Pan blanco

19
Lentejas ECO a la jardinera (1*,12)
350 kcal
Tortilla de pavo (3,6*)
128 kcal
Ensalada variada
79 kcal
Fruta de temporada
90 kcal
Pan blanco

20
Sopa de arroz con garbanzos
306 kcal
Ternera en salsa de verduras (12)
73 kcal
Ensalada variada
79 kcal
Fruta de temporada
90 kcal
Pan integral

21
Hervido valenciano
120 kcal
Salmón al horno (4)
122 kcal
Ensalada variada
79 kcal
Fruta de temporada
90 kcal
Pan blanco

22
Crema de la Selva Gombe (Crema verde con picatostes) (1,6*,7*,8*,11*)
116 kcal
Tacos de pollo marinados (10)
148 kcal
Arroz blanco
173 kcal
Fruta de temporada
90 kcal
Pan integral

23
Espirales integrales con carbonara de espinacas (1,3*,6,7,10*,12)
443 kcal
Merluza en salsa verde (2*,4,12,13*)
104 kcal
Ensalada variada
79 kcal
Yogur artesano natural (7)
Pan blanco

26
Crema de lentejas ECO (1*)
299 kcal
Lomo en salsa de cebolla (12)
190 kcal
Ensalada variada
79 kcal
Fruta de temporada
90 kcal
Pan blanco

27
Pasta integral al queso (1,3*,6*,7,10*)
325 kcal
Salmón al horno en salsa de cítricos (4)
139 kcal
Guisantes salteados
111 kcal
Fruta de temporada
90 kcal
Pan integral

28
Guiso de patata y verduras
193 kcal
Pollo asado con limón y romero
50 kcal
Ensalada variada
79 kcal
Fruta de temporada
90 kcal
Pan blanco

29
Alubias con verduras
68 kcal
Tortilla de calabacín (3)
111 kcal
Ensalada variada
79 kcal
Fruta de temporada
90 kcal
Pan integral

30
Arroz marinera (1*,2,3*,4,6*,7*,8*,12,13)
370 kcal
Tosta de tomate, queso y orégano (1,3*,5*,6,7,8*,10,11*)
70 kcal
Ensalada variada
79 kcal
Yogur artesano natural (7)
Pan blanco