Diciembre

Hipocalórica

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
	1 Arroz al estilo oriental (1,3,6) Salmón al horno en salsa de cítricos (4) Ensalada variada Fruta de temporada Pan integral (1)	**2** Sopa con pasta integral (1,6*,10*) Pollo al chilindrón (12) Patatas al horno Fruta de temporada Pan blanco (1)	**3** Garbanzos con verduras (12) Ventresca de merluza en salsa verde (4,12) Ensalada variada Fruta de temporada Pan integral (1)	**4** Crema de calabacín Ragout de pavo con verduras Ensalada variada Yogur (7) Pan blanco (1)
7 FESTIVO	**8** FESTIVO	**9** Plumas integrales a la margarita (1,3*,6*,7,10*) Merluza al horno (2*,4,12,13*) Ensalada variada Fruta de temporada Pan blanco (1)	**10** Alubias con verduras Tortilla francesa (3) Ensalada variada Fruta de temporada Pan integral (1)	**11** Ensalada completa con atún y queso (4,7,9*) Paella valenciana Yogur (7) Pan blanco (1)
14 Fideuá de pescado (1,2,3*,4,6*,7*,8*,10*,12,13) Merluza al horno (2*,4,12,13*) Ensalada variada Fruta de temporada Pan blanco (1)	**15** Potaje de garbanzos Magro con tomate (12) Ensalada variada Fruta de temporada Pan integral (1)	**16** Arroz meloso de verduras (12) Salmón horneado al eneldo (4) Ensalada variada Fruta de temporada Pan blanco (1)	**17** Estofado de pavo con patata y verdura (12) Tortilla de champiñones (3) Ensalada variada Fruta de temporada Pan integral (1)	**18** Crema de calabaza Pollo al horno Verduras asadas Yogur (7) Pan blanco (1)
21 Lentejas ECO a la jardinera (1*,12) Tortilla de calabacín (3) Pisto de verduras Fruta de temporada Pan blanco (1)	**22** Sopa de cocido con pasta integral (1,6*,10*) Cocido navideño (1,12) Ensalada variada Fruta de temporada Pan integral (1)	**23** Arroz al horno (1*,3*) Abadejo en salsa verde (2*,4,12,13*) Ensalada variada Fruta de temporada Pan blanco (1)	**24** FESTIVO	**25** FESTIVO
28 FESTIVO	**29** FESTIVO	**30** FESTIVO	**31** FESTIVO	

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

RECOMENDADOR DE CENAS

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

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

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: