



MENÚ MARZO

ACCEDER A LOS MENÚS DE TU CENTRO EN: WWW.SERVALIA.ORG

USUARIO: sanjose

CONTRASEÑA: 2850



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

			1	2	3
			Sopa de cocido Cocido completo (garbanzos, verdura y carne) Fruta de temporada Pan integral	Crema de calabacín con queso Pollo al horno con patatas Fruta de temporada Pan	Arroz con verduras Pescado fresco de lonja con ensalada Lácteo Pan
6	7	8	9	10	
Espirales con verduras Croquetas de pollo Fruta de temporada Pan	Estofado de patatas con verdura de temporada Pechuga de pollo en salsa de mostaza y arroz pilaf Zum de naranja natural Pan	Día de la mujer Crema de legumbres de la abuela Tortilla francesa con ensalada Fruta de temporada Pan integral	Arroz con tomate Lomo de cerdo Fruta de temporada Pan	Lentejas con verduras Pescado fresco de lonja con ensalada Lácteo Pan	
13	14	15	16	17	
Coditos con tomate Hamburguesa mixta con ketchup Fruta de temporada Pan	Sopa de cocido Cocido completo (garbanzos, verdura y carne) Zum de naranja natural Pan	Crema de verduras Ragout de pavo Fruta de temporada Pan integral	Estofado de alubias con verduras Tortilla de atún con ensalada Fruta de temporada Pan	Arroz a la cubana Merluza a la andaluza con lechuga y maíz Lácteo Pan	
20	21	22	23	24	
Festivo	Crema de verduras de temporada y picatostes Tortilla de patata Zum de naranja natural Pan	Día internacional del agua Sopa de lluvia y verduras de temporada Magro en salsa de zanahoria Fruta de temporada Pan integral	Arroz al horno Pollo con champiñón Fruta de temporada Pan	Macarrones con verduras Tortilla francesa con queso Lácteo Pan	
27	28	29	30	31	
Patatas riojana Tortilla de atún Fruta de temporada Pan	Sopa de cocido Cocido completo (garbanzos, verdura y carne) Zum de naranja natural Pan	Arroz con salsa de tomate Varitas de merluza con ensalada Fruta de temporada Pan integral	Sopa de fideos Pollo con patatas Fruta de temporada Pan	Festivo	

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



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



¿SABÍAS QUÉ...?

¿Para qué sirve el agua?

- Regula la temperatura de nuestro cuerpo
- Transporta los nutrientes por nuestro organismo
- Elimina los residuos de nuestro cuerpo
- Favorece la digestión
- Ayuda a mantenernos activos
- Mantiene nuestra piel saludable
- Despierta el cerebro



22 de marzo DÍA MUNDIAL DEL AGUA

¿Cómo cuidar el agua?

- Cierra el grifo cuando te laves manos o dientes
- No utilices el WC como si fuera una papelera
- Dúchate en lugar de bañarte
- Lava los vegetales en un tazón, en lugar de lavar bajo el grifo abierto
- Vigila que no gotee ningún grifo
- El agua no es un juego

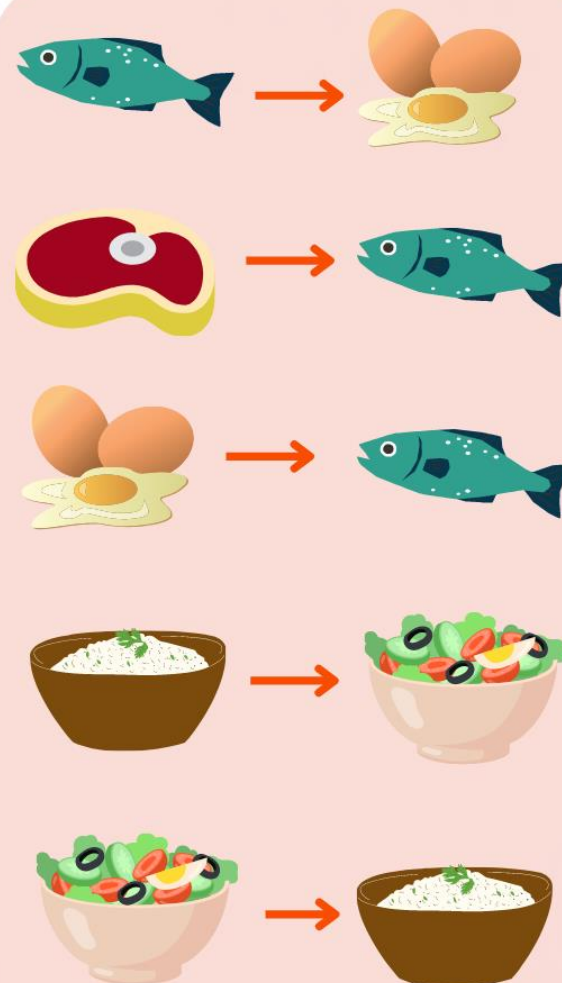
¿Cómo ayudamos a cuidar el planeta desde Servalia?

Desde Servalia, contribuimos a la reducción de plásticos mediante la instalación de fuentes de agua con osmosis inversa en la mayoría de nuestros centros.

Con este pequeño gesto evitamos gastar 540.000 botellas de plástico anualmente.



RECOMENDADOR DE CENAS



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



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



 **servalia**