



# MENÚ MAYO

ACCEDER A LOS MENÚS DE TU CENTRO EN: [WWW.SERVALIA.ORG](http://WWW.SERVALIA.ORG)

USUARIO: sanjose

CONTRASEÑA: 2850



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

2

3

4

5

Festivo

Festivo

Lentejas hortelana  
Tortilla de atún  
con ensalada  
Fruta de temporada

Espirales con verduras  
Filete de merluza en salsa  
con ensalada  
Fruta de temporada

Crema de zanahoria  
Hamburguesa mixta a la plancha  
con patatas  
Lácteo

8

9

10

11

12

Macarrones napolitana gratinados  
Tortilla francesa  
con ensalada  
Fruta de temporada

Sopa de cocido con fideos  
Cocido completo (garbanzos,  
verdura y carne) y ensalada  
Zum de naranja natural

Puré de verduras de temporada  
Pollo al horno  
con champiñones  
Fruta de temporada

Arroz con tomate  
Pescado fresco de lonja  
y ensalada de lechuga y tomate  
Fruta de temporada

Sopa de lluvia con verduras  
Lomo adobado con ensalada  
Helado

15

16

17

18

19

Crema de puerros con picatostes  
Ragout de magro  
a la jardinera  
Fruta de temporada

Día mundial sin gluten  
Sopa de cocido con pasta  
Cocido completo (garbanzos,  
verdura y carne)  
Zum de naranja natural

Arroz con verduras  
Tortilla española  
Fruta de temporada

Festivo

Coditos con boloñesa  
Merluza rebozada  
con mayonesa  
Lácteo

22

23

24

25

26

Crema de calabaza  
Albóndigas en salsa con menestra  
Fruta de temporada

Arroz con pollo  
Croquetas  
con ensalada variada  
Zum de naranja natural

Estofado de lentejas  
con chorizo  
Tortilla francesa con loncha de  
queso  
Fruta de temporada

Plumas con atún y tomate  
Pescado fresco de lonja  
con ensalada  
Fruta de temporada

Actividades:  
Día internacional del juego  
Sopa de letras  
Contramuslo de pollo al ajillo  
con patatas chips  
Helado

29

30

31

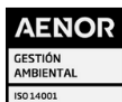
Festivo

Guisado de patatas  
con sepia  
Filetes de Sajonia con ketchup  
Zum de naranja natural

Menú celebración:  
Por amor al arte  
Pasta primavera con tomate, queso  
y orégano  
Pollo en salsa de curry  
Helado

\*Se ofrece pan a diario

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..?

## 16 de mayo: Día internacional sin gluten

### ¿Qué es el gluten?

Es una proteína que está presente en:



CENTENO



CEBADA



TRIGO



AVENA



ESPELTA



TRITICALE



BULGUR



COUSCOUS

No tiene mucho valor nutricional, pero es la responsable del volumen y la esponjosidad del pan.



### ¿Cuándo se debe seguir una dieta sin gluten?

Las personas con:

- Celiacía
- Sensibilidad al gluten no celiaca



### ¿Qué contiene una dieta saludable sin gluten?



LEGUMBRES



FRUTOS SECOS



CEREALES SIN GLUTEN (ARROZ)



TUBÉRCULOS



FRUTAS Y VERDURAS



LÁCTEOS



HUEVOS



CARNE Y PESCADO

### Sin pan... ¿Qué meriendas y desayunos hay sin gluten?

Te proponemos los siguientes intercambios:

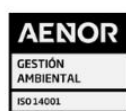
- BOCADILLO POR FAJITAS
- LECHE CON CEREALES POR COPOS DE MAÍZ O ARROZ INFLADO
- BISCOTES POR TORTITAS DE ARROZ
- GALLETAS POR FRUTA



## RECOMENDADOR DE CENAS



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:

