

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

			1	2	3
			Arroz hortelana Magro al horno con tomate Fruta de temporada Pan integral	Crema de calabacín con queso Pollo al horno con patatas Zumo de naranja natural Pan	Guisado de garbanzos Merluza andaluza y ensalada variada Lácteo/Fruta de temporada Pan
6	7	8	9	10	
Arroz con tomate Longanizas caseras con pimiento Lácteo/Fruta de temporada Pan	Espirales gratinadas con pisto manchego Tortilla francesa con ensalada Fruta de temporada Pan	<b>Día de la mujer</b> Crema de legumbres de la abuela Ragout de pavo Fruta de temporada Pan	Guisado de verdura de temporada Pechuga de pollo en salsa de mostaza y arroz pilaf Zumo de naranja natural Pan integral	Lentejas <b>ECO</b> a la jardinera Abadejo con maíz salteado Lácteo/Fruta de temporada Pan	
13	14	15	16	17	
Arroz 3 delicias Merluza a la andaluza con tomate Lácteo/Fruta de temporada Pan	Estofado de alubias con chorizo Tortilla de atún con ensalada Fruta de temporada Pan	<b>Día fallero</b> Tallarines con verduras Hamburguesa a la plancha Naranja con canela Pan	<b>FESTIVO</b>	<b>FESTIVO</b>	
20	21	22	23	24	
Macarrones a la amatriciana Tortilla francesa con queso Lácteo/Fruta de temporada Pan	Lentejas <b>ECO</b> guisadas con verduras de temporada Pizza con rodaja de tomate Fruta de temporada Pan	<b>Día internacional del agua</b> Sopa de lluvia y verduras de temporada Magro en salsa de zanahoria Fruta de temporada Pan integral	Crema de guisantes con manzana y picatostes Pollo al horno con champiñones Zumo de naranja natural Pan	Ensalada completa con huevo Arroz marinera Lácteo/Fruta de temporada Pan	
27	28	29	30	31	
Pasta <b>ECO</b> con boloñesa vegetal Huevos revueltos con pisto Lácteo/Fruta de temporada Pan	Sopa de lluvia Albóndigas en salsa de verduras Fruta de temporada Pan	Ensalada completa con huevo Arroz al horno Fruta de temporada Pan integral	Vichyssoise Pollo con verduras Zumo de naranja natural Pan	Puchero de garbanzos Merluza con ensalada Lácteo/Fruta de temporada Pan	

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

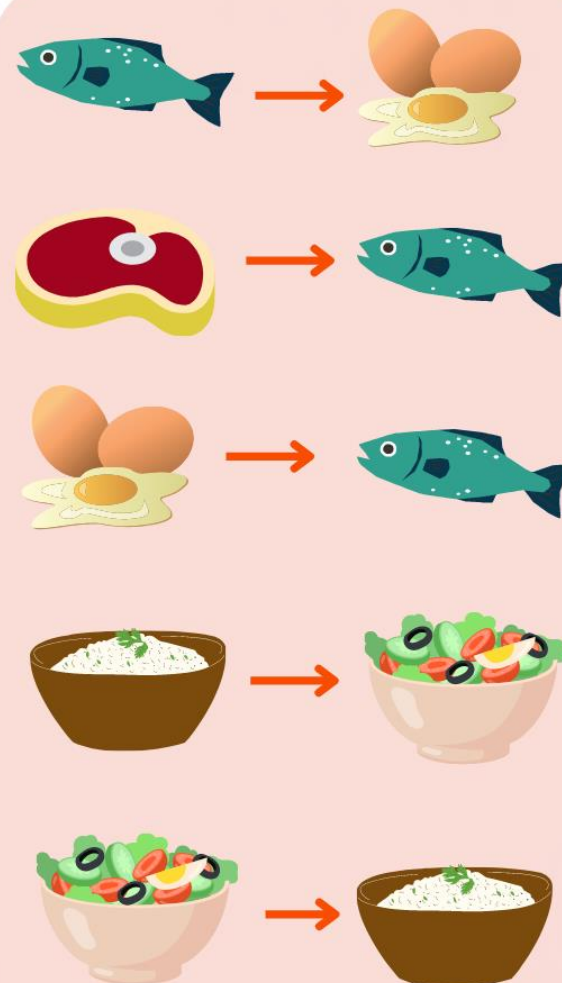
### ¿Cómo ayudamos a cuidar el planeta desde Servalia?

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 ambiente:



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

