



LUNES/MONDAY	MARTES/TUESDAY	MIÉRCOLES/WEDNESDAY	JUEVES/THURSDAY	VIERNES/FRIDAY
<p>3</p> <p>Crema de verdura/Vegetables crem Guisantes con jamón/Peas with ham</p> <p>Salchichas con Patatas fritas Fresh sausages and fries Fruta ecológica/Organic fruit</p> <p>Hid. 38 Prot. 21 Lip. 39 Kcal. 604</p>	<p>4</p> <p>Garbanzos con espinacas Chickpeas spinach Ensalada de Garbanzos Pollo asado al limón/ Roasted chicken with lemon Gelatina Y Fruta /Gelatina&amp;Fruit</p> <p>Hid. 60 Prot. 43 Lip. 27 Kcal. 672</p>	<p>5</p> <p>Pasta Ecológica Macarrones con Atún/Paste Whit tuna Ensalada pasta/pasta salad Pescado en salsa verde/ Hake in green sauce Fruta ecológica/Organic fruit</p> <p>Hid. 70 Prot. 26 Lip. 12 Kcal. 722</p>	<p>6</p> <p>FELICES VACACIONES</p> <p>Hid. Prot. Lip. Kcal.</p>	<p>7</p> <p>VACACIONES</p> <p>Hid. Prot. Lip. Kcal.</p>
<p>10</p> <p>VACACIONES</p> <p>Hid. Prot. Lip. Kcal.</p>	<p>11</p> <p>VACACIONES</p> <p>Hid. Prot. Lip. Kcal.</p>	<p>12</p> <p>VACACIONES</p> <p>Hid. Prot. Lip. Kcal.</p>	<p>13</p> <p>vacaciones</p> <p>Hid. Prot. Lip. Kcal.</p>	<p>14</p> <p>VACACIONES</p> <p>Hid. Prot. Lip. Kcal.</p>
<p>17</p> <p>Pasta Ecológica Espaguetis carbonara/Carbonara pasta Lasaña de carne/Meat lasagna Lomo en salsa de Naranja Loin in orange sauce Fruta en almibar/Syrup fruit</p> <p>Hid. 67 Prot. 27 Lip. 41 Kcal. 699</p>	<p>18</p> <p>Arroz con tomate/Rice whit tomato Arroz tres delicias/Fried rice</p> <p>Tortilla española con ensalada Spanish omelette with salad Yogur Y Fruta /Yogurt&amp;Fruit</p> <p>Hid. 77 Prot. 22 Lip. 29 Kcal. 706</p>	<p>19</p> <p>Alubias blancas con verduras Beans whit vegetables Buffet ensalada/Salad's Buffet Carne guisada con champiñones/ Stewed beef with mushrooms Fruta ecológica/Organic fruit</p> <p>Hid. 64 Prot. 59 Lip. 41 Kcal. 904</p>	<p>20</p>  <p>JORNADA GASTRONÓMICA ENSALADA CESAR COSTILLAS EN SALSA BARBACOA MUFFIN Y COCTEL SUPERPODERES</p> <p>Hid. Prot. Lip. Kcal.</p>	<p>21</p> <p>Patatas a la riojana/ Potatoes with chorizo Ensalada campera/Salad with potatoe Pescado en salsa americana Fish in american sauce Fruta ecológica/Organic fruit</p> <p>Hid. 62 Prot. 22 Lip. 46 Kcal. 545</p>
<p>24</p> <p>Alubias con verdura bear with vegetables Ensalada de alubias/Beans Salad Tortilla con jamón Omelette with ham Fruta ecológica/Organic fruit</p> <p>Hid. 74 Prot. 35 Lip. 30 Kcal. 748</p>	<p>25</p> <p>Fideos Ecológicos Sopa de Fideos/Soup Guisantes con jamon/Peas with ham Pechuga de pollo con lechuga Chicken breast with lettuce Fruta en almibar/Syrup fruit</p> <p>Hid. 37 Prot. 28 Lip. 17 Kcal. 454</p>	<p>26</p> <p>Crema de verdura/Vegetables crem Menestra de verdura/Vegetable stew</p> <p>Filete de ternera con patatas steak veal with potatoes Fruta ecológica/Organic fruit</p> <p>Hid. Prot. 41 Lip. Kcal. 560</p>	<p>27</p> <p>Fideos Ecologicos Cocido completo Stew Castilian</p> <p>Fruta ecológica y Actime/ Fruit Y Actime</p> <p>Hid. 35 Prot. 10 Lip. 12 Kcal. 329</p>	<p>28</p> <p>Pasta Ecológica Espirales con tomate/Pasta with tomato Ensalada pasta/pasta salad Pescado Orly Fish Orly Fruta ecológica/Organic fruit</p> <p>Hid. 70 Prot. 28 Lip. 13 Kcal. 543</p>
<p>Hid. Prot. Lip. Kcal.</p>	<p>Hid. Prot. Lip. Kcal.</p>	<p>Hid. Prot. Lip. Kcal.</p>	<p>TODOS LOS PLATOS DE PASTA DEL MENÚ, SON ELABORADOS CON PASTA ECOLÓGICA</p> <p>VALOR MEDIO POR CADA 100 GRAMOS DE PLATO ELABORADO</p> <p>Hid. Prot. Lip. Kcal.</p>	 <p>Hid. Prot. Lip. Kcal.</p>

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
3 SOPA/SOUP PESCADO/FISH LACTEO/LACTEAL	4 PATATA/POTATOE TERNERA/BEEF FRUTA/FRUIT	5 VERDURA/VEGETABLES HUEVO/EGG LACTEO/LACTEAL	6	7
10	11	12	13	14
17 ENSALADA/SALAD PESCADO/FISH LACTEO/LACTEAL	18 PATATA/POTATOE HUEVO/EGG FRUTA/FRUIT	19 SOPA/SOUP PESCADO/FISH LACTEO/LACTEAL	20 CREMA/CREAM PAVO/TURKEY FRUTA/FRUIT	21 VERDURA/VEGETABLES POLLO/CHICKEN LACTEO/LACTEAL
24 PATATA/POTATOE HUEVO/EGG LACTEO/LACTEAL	25 CREMA/CREAM PESCADO/FISH FRUTA/FRUIT	26 PATATA/POTATOE POLLO/CHICKEN LACTEO/LACTEAL	27 ENSALADA/SALAD TERNERA/BEEF FRUTA/FRUIT	28 SOPA/SOUP PAVO/TURKEY LACTEO/LACTEAL

**PESCADO**

El pescado es un alimento saludable que aporta múltiples beneficios a nuestro organismo. Previene enfermedades cardiovasculares, y es una importante fuente de yodo, vital para el desarrollo de los niños. Además es una excelente fuente de proteínas de alto valor biológico, de hierro, zinc y ácidos grasos Omega 3.

SERESCA SÓLO incorpora en sus menús pescados azules y blancos con garantía medioambiental y de procedencia y con la mayor seguridad para nuestros pequeños, prescindiendo de aquellos pescados con muchas espinas ó procedentes de entornos con contaminación química.

**INFORMACIÓN NUTRICIONAL**

**FISH**

Fish is a healthy food that brings multiple benefits to our body. It prevents cardiovascular diseases, and is an important source of iodine, vital for the development of children. It is also an excellent source of proteins of high biological value, iron, zinc and Omega 3 fatty acids.

SERESCA ONLY incorporates in its menus blue and white fish with environmental guarantee and of provenance and with the greater security for our children, dispensing with those fish with many thorns or coming from environments with chemical contamination