

LUNES					MARTES					MIÉRCOLES					JUEVES					VIERNES				
2	Kcal	HC	Lip	Prot	3	Kcal	HC	Lip	Prot	4	Kcal	HC	Lip	Prot	5	Kcal	HC	Lip	Prot	6	Kcal	HC	Lip	Prot
	607	82,2	21,8	14,5		558	76,7	10,8	31,8		533	70,9	12,9	26,1		606	112,5	6,7	20,2		631	85,7	16,8	27,8
- PASTA PRIMAVERA (1,T3,T6,T10) - TORTILLA FRANCESA DE JAMÓN (3) - ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ - FRUTA FRESCA - PAN (1,T6,T10)					- LENTEJAS HORTELANAS (6,9,12,T1,T2,T4) - MERLUZA AL LIMÓN (1,2,4,T6,T9,T10,T14) - ENSALADA - LÁCTEO O FRUTA FRESCA (7) - PAN (1,T6,T10)					- CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA (12) - RAGOUT DE POLLO (12,T6) - FRUTA ECOLÓGICA - PAN (1,T6,T10)					- ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS (6,9,12,T2,T4) - ESPIRALES SALTEADAS CON VERDURAS Y SOJA (1,6,T3,T10) - FRUTA FRESCA - PAN INTEGRAL (1)					- ARROZ CON SALCHICHA Y CHORIZO (T6,T7) - ABADEJO A LA ROMANA (1,3,4,T6,T10) - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN (1,T6,T10)				
	532	71,7	17,5	12,5		603	84,2	14,2	30,4		505	53,8	12,7	39,3		566	81,1	12,1	28,9		729	106,4	20,6	25,2
- JUDÍAS VERDES CON JAMÓN - TORTILLA DE PATATAS (3) - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN (1,T6,T10)					- GARBANZOS GUISADOS (6,9,12,T2,T4) - LIMANDA EMPANADA (1,3,4,T6,T10) - ENSALADA - LÁCTEO O FRUTA FRESCA (7) - PAN (1,T6,T10)					- SOPA DE FIDEOS (1,T3,T6,T10) - ESCALOPINES EN SALSA DE QUESO Y CALABAZA (7,T3) - FRUTA ECOLÓGICA - PAN (1,T6,T10)					- ALUBIAS PINTAS GUISADAS (6,9,12,T2,T4) - MERLUZA EN SALSA AMERICANA (1,4,7,T2,T6,T10,T14) - FRUTA FRESCA - PAN INTEGRAL (1)					- CODITOS A LA CREMA (1,7,T3,T6,T10) - ALBÓNDIGAS EN SALSA (1,6,9,12,T2,T3,T4,T7,T10,T11) - TORRIJAS (1,3,7,T6,T10) - PAN (1,T6,T10)				
											577	101,0	10,2	13,0		515	72,7	7,7	31,0		546	68,4	13,4	32,1
										- ARROZ BLANCO CON TOMATE (T6) - TORTILLA FRANCESA DE QUESO (3,7) - ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA Y MAÍZ - FRUTA ECOLÓGICA - PAN (1,T6,T10)					- CREMA DE VERDURAS (12) - POLLO AL AJILLO (12) - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN INTEGRAL (1)					- LENTEJAS CON VERDURA (6,9,12,T1,T2,T4) - MERLUZA ORLY (1,3,4,T2,T6,T10,T14) - PIMIENTOS - FRUTA FRESCA - PAN (1,T6,T10)				
	559	72,0	11,6	35,5		542	72,6	11,2	33,9		613	95,7	12,8	32,4		606	87,7	16,8	19,2		529	77,6	10,1	26,4
- CREMA DE CALABAZA (12) - LOMO A LA PLANCHA (1,6,9,T2,T4,T10) - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN (1,T6,T10)					- GARBANZOS REHOGADOS (12) - MERLUZA A LA MARINERA CON VERDURAS (1,2,3,4,12,T6,T9,T10,T14) - LÁCTEO O FRUTA FRESCA (7) - PAN (1,T6,T10)					- ARROZ ORIENTAL CON VERDURAS Y SOJA (6) - POLLO EN SALSA DE CHAMPIÑÓN Y PATATA (7,12,T6) - ENSALADA - FRUTA ECOLÓGICA - PAN (1,T6,T10)					- ALUBIAS BLANCAS GUISADAS (6,9,12,T2,T4) - TORTILLA DE PATATAS (3) - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN INTEGRAL (1)					- MACARRONES CON TOMATE (1,7,T3,T6,T10) - ABADEJO A LA ROMANA (1,3,4,T6,T10) - ENSALADA DE LECHUGA Y ACEITUNAS - FRUTA FRESCA - PAN (1,T6,T10)				



Kcal: Energía Kcal / HC: Hidratos de carbono gr. / Lip: Lípidos gr. / Prot: Proteínas gr.

(1)GLUTEN (2)CRUSTACEOS (3)HUEVO (4)PESCADO (5)CACAHUETE (6)SOJA (7)LECHE (8)FRUTOS DE CASCARA (9)APIO (10)MOSTAZA (11)SESAMO (12)SULFITOS (13)ALTRAMUCES (14)MOLUSCOS (T)TRAZAS

ALIMENTOS CONSUMIDOS EN LA COMIDA	SUGERENCIA PARA LA CENA
Arroz, pasta, patata o legumbre	Verduras u hortalizas crudas o cocinadas
Verduras	Arroz, pasta o patata
Carnes	Pescado o huevo
Pescados	Carne o huevo
Huevo	Pescado o carne
Fruta	Lácteo o fruta
Lácteo	Fruta

www.seresca.es

