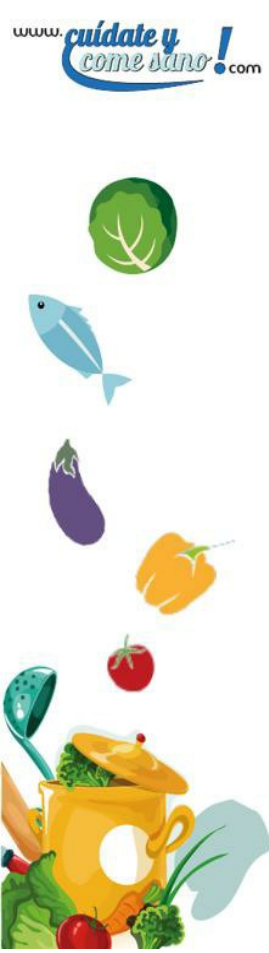


LUNES					MARTES					MIÉRCOLES					JUEVES					VIERNES				
<b>2</b>	Kcal	HC	Lip	Prot	<b>3</b>	Kcal	HC	Lip	Prot	<b>4</b>	Kcal	HC	Lip	Prot	<b>5</b>	Kcal	HC	Lip	Prot	<b>6</b>	Kcal	HC	Lip	Prot
	600	81,1	21,7	14,4		517	63,6	9,8	31,8		533	70,9	12,9	26,1		653	119,7	7,2	21,7		631	85,7	16,8	27,8
- PASTA PRIMAVERA - TORTILLA FRANCESA DE JAMÓN - <b>ENSALADA</b> - FRUTA FRESCA - PAN					- <b>GUISANTES REHOGADOS</b> - MERLUZA AL LIMÓN - ENSALADA - LÁCTEO O FRUTA FRESCA - PAN					- CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA - RAGOUT DE POLLO - FRUTA ECOLÓGICA - PAN					- <b>PASTA CON TOMATE</b> - ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS - FRUTA FRESCA - PAN INTEGRAL					- ARROZ CON SALCHICHA Y CHORIZO - ABADEJO A LA ROMANA - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN				
<b>9</b>	Kcal	HC	Lip	Prot	<b>10</b>	Kcal	HC	Lip	Prot	<b>11</b>	Kcal	HC	Lip	Prot	<b>12</b>	Kcal	HC	Lip	Prot	<b>13</b>	Kcal	HC	Lip	Prot
	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		660	93,8	14,5	32,1
- JUDÍAS VERDES CON JAMÓN - TORTILLA DE PATATAS - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN					- GARBANZOS GUIRADOS - LIMANDA EMPANADA - ENSALADA - LÁCTEO O FRUTA FRESCA - PAN					- SOPA DE FIDEOS - ESCALOPINES EN SALSA DE QUESO Y CALABAZA - FRUTA ECOLÓGICA - PAN					- ALUBIAS PINTAS GUIRADAS - MERLUZA EN SALSA AMERICANA - FRUTA FRESCA - PAN INTEGRAL					- CODITOS A LA CREMA - <b>POLLO EN SALSA</b> - <b>POSTRE</b> - PAN				
<b>16</b>					<b>17</b>					<b>18</b>	Kcal	HC	Lip	Prot	<b>19</b>	Kcal	HC	Lip	Prot	<b>20</b>	Kcal	HC	Lip	Prot
											569	99,5	10,1	12,8		515	72,7	7,7	31,0		504	55,1	12,4	31,9
										- ARROZ BLANCO CON TOMATE - TORTILLA FRANCESA DE QUESO - <b>ENSALADA</b> - FRUTA ECOLÓGICA - PAN					- CREMA DE VERDURAS - POLLO AL AJILLO - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN INTEGRAL					- <b>GUISANTES REHOGADOS</b> - MERLUZA ORLY - PIMIENTOS - FRUTA FRESCA - PAN				
<b>23</b>	Kcal	HC	Lip	Prot	<b>24</b>	Kcal	HC	Lip	Prot	<b>25</b>	Kcal	HC	Lip	Prot	<b>26</b>	Kcal	HC	Lip	Prot	<b>27</b>	Kcal	HC	Lip	Prot
	559	72,0	11,6	35,5		542	72,6	11,2	33,9		601	95,2	6,9	32,2		606	87,7	16,8	19,2		512	77,6	8,3	26,3
- CREMA DE CALABAZA - LOMO A LA PLANCHA - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN					- GARBANZOS REHOGADOS - MERLUZA A LA MARINERA CON VERDURAS - LÁCTEO O FRUTA FRESCA - PAN					- <b>ARROZ CON VERDURAS</b> - POLLO EN SALSA DE CHAMPIÑÓN Y PATATA - ENSALADA - FRUTA ECOLÓGICA - PAN					- ALUBIAS BLANCAS GUIRADAS - TORTILLA DE PATATAS - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN INTEGRAL					- MACARRONES CON TOMATE - ABADEJO A LA ROMANA - <b>ENSALADA</b> - FRUTA FRESCA - PAN				



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



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**