

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
	476	49,2	19,5	20,0		589	82,8	11,0	35,3		566	94,8	11,7	13,3		625	80,7	22,6	17,0		603	107,1	11,6	18,2
- BRÓCOLI GRATINADO (7) - HAMBURGUESA MIXTA EN SALSA CON CHAMPIÑÓN Y ZANAHORIA (1,6,12,T3,T7,T9,T10,T11) - FRUTA FRESCA - PAN (1,T6,T10)					- LENTEJAS GUIADAS (9,12,T1,T6) - MERLUZA A LA MEUNIERE (1,3,4,12,T2,T6,T10,T14) - FRUTA O YOGUR - PAN (1,T6,T10)					- ARROZ BLANCO CON TOMATE (T6) - TORTILLA FRANCESA (3) - ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA Y MAÍZ - FRUTA ECOLÓGICA - PAN (1,T6,T10)					- CREMA DE CALABACÍN (12) - ESCALOPE DE CERDO REBOZADO (7,T12) - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN INTEGRAL (1)					- ESPIRALES SALTEADAS CON VERDURAS Y SOJA (1,6,T3,T10) - GARBANZOS CON BACALAO (4,12,T2,T6,T14) - FRUTA FRESCA - PAN (1,T6,T10)				
9	Kcal	HC	Lip	Prot	10	Kcal	HC	Lip	Prot	11	Kcal	HC	Lip	Prot	12	Kcal	HC	Lip	Prot	13	Kcal	HC	Lip	Prot
	484	55,1	14,4	25,9		470	62,3	13,5	12,9		522	70,9	10,3	31,4		589	86,0	14,6	19,3		550	90,4	8,9	20,4
- JUDÍAS VERDES CON PATATAS (12) - JAMONCITOS DE POLLO AL HORNO CON CHAMPIÑÓN, ZANAHORIA Y PATATA (12,T6) - FRUTA FRESCA - PAN (1,T6,T10)					- SOPA DE PICADILLO (1,3,T6,T10) - TORTILLA DE PATATAS (3) - ENSALADA - FRUTA ECOLÓGICA - PAN (1,T6,T10)					- ALUBIAS PINTAS GUIADAS (1,9,10,11,12,T6) - MERLUZA EN SALSA VERDE CON GUISANTES Y PEREJIL (1,4,9,T6,T10) - LÁCTEO O FRUTA FRESCA (7) - PAN (1,T6,T10)					- CREMA DE VERDURAS (12) - ALBÓNDIGAS CON VERDURAS A LA CAZADORA (1,6,9,10,11,12,T3,T7) - FRUTA FRESCA - PAN INTEGRAL (1)					- ARROZ INTEGRAL CON TOMATE (T6) - LIMANDA A LA ROMANA (1,3,4,T10) - ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ - FRUTA FRESCA - PAN (1,T6,T10)				
16	Kcal	HC	Lip	Prot	17	Kcal	HC	Lip	Prot	18	Kcal	HC	Lip	Prot	19	Kcal	HC	Lip	Prot	20	Kcal	HC	Lip	Prot
	596	89,3	12,6	24,3		593	109,4	6,4	19,1		433	51,2	14,0	18,6		748	99,7	15,3	44,8		581	69,9	19,4	27,2
- LENTEJAS HORTELANAS (12,T1,T6) - TORTILLA DE CHORIZO (3,12) - ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA Y MAÍZ - FRUTA FRESCA - PAN (1,T6,T10)					- MACARRONES INTEGRALES A LA NAPOLITANA (1,7,T3,T6,T10) - ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS (12,T6) - FRUTA FRESCA - PAN (1,T6,T10)					- CREMA DE CALABACÍN Y ACELGA (12) - MAGRO ESTOFADO CON PIMIENTO Y PATATA (12,T6) - FRUTA ECOLÓGICA - PAN (1,T6,T10)					- ARROZ CON VERDURAS (T6) - POLLO ASADO (T6) - ZANAHORIA SALTEADA - FRUTA FRESCA - PAN INTEGRAL (1)					- GARBANZOS REHOGADOS (12) - MERLUZA AL HORNO (1,4,T10) - MAYONESA (3) - LÁCTEO O FRUTA FRESCA (7) - PAN (1,T6,T10)				
23	Kcal	HC	Lip	Prot	24	Kcal	HC	Lip	Prot	25	Kcal	HC	Lip	Prot	26	Kcal	HC	Lip	Prot	27				
	471	54,0	15,6	26,0		557	81,8	10,7	29,1		752	105,1	20,3	29,6		708	107,1	18,8	26,3					
- MENESTRA DE VERDURAS - FILETE DE SAJONIA (T6) - CHAMPIÑONES SALTEADOS - FRUTA FRESCA - PAN (1,T6,T10)					- LENTEJAS CON VERDURA (9,12,T1,T6) - LIMANDA EMPANADA (1,3,4,T10) - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN (1,T6,T10)					- ARROZ HORTELANO (T6) - JAMONCITOS POLLO CON TOMATE (1,T6,T10) - SALTEADO DE VERDURAS - FRUTA ECOLÓGICA - PAN INTEGRAL (1)					- SOPA DE FIDEOS (1,T3,T6,T10) - PIZZA ITALIANA (1,7,T3,T4,T6,T9) - ENSALADA - NATILLAS (7) - 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

