


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
	443	52,9	10,7	26,1		537	67,5	10,6	38,2		558	93,3	11,6	13,1		625	80,7	22,6	17,0		622	109,8	8,6	19,5
- BRÓCOLI REHOGADO - POLLO EN SU JUGO - ZANAHORIA Y CHAMPIÑÓN - FRUTA FRESCA - PAN					- LENTEJAS GUIADAS - MERLUZA EN SALSA - POSTRE DE SOJA - PAN					- ARROZ BLANCO CON TOMATE - TORTILLA FRANCESA - ENSALADA - FRUTA ECOLÓGICA - PAN					- CREMA DE CALABACÍN - ESCALOPE DE CERDO REBOZADO - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN INTEGRAL					- PASTA CON VERDURAS - GARBANZOS CON BACALAO - FRUTA FRESCA - PAN				
	484	55,1	14,4	25,9		470	62,3	13,5	12,9		482	58,8	11,4	32,9		657	73,3	26,1	21,4		513	82,3	8,8	19,3
- JUDÍAS VERDES CON PATATAS - JAMONCITOS DE POLLO AL HORNO CON CHAMPIÑÓN, ZANAHORIA Y PATATA - FRUTA FRESCA - PAN					- SOPA DE PICADILLO - TORTILLA DE PATATAS - ENSALADA - FRUTA ECOLÓGICA - PAN					- ALUBIAS PINTAS GUIADAS - MERLUZA EN SALSA VERDE CON GUIANTES Y PEREJIL - POSTRE DE SOJA - PAN					- CREMA DE VERDURAS - LOMO EN SALSA - FRUTA FRESCA - PAN INTEGRAL					- ARROZ BLANCO CON TOMATE - LIMANDA A LA ROMANA - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN				
	589	87,8	12,6	24,1		576	106,7	5,4	19,4		433	51,2	14,0	18,6		748	99,7	15,3	44,8		541	57,8	20,5	28,7
- LENTEJAS HORTELANAS - TORTILLA DE CHORIZO - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN					- PASTA NAPOLITANA - ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS - FRUTA FRESCA - PAN					- CREMA DE CALABACÍN Y ACELGA - MAGRO ESTOFADO CON PIMIENTO Y PATATA - FRUTA ECOLÓGICA - PAN					- ARROZ CON VERDURAS - POLLO ASADO - ZANAHORIA SALTEADA - FRUTA FRESCA - PAN INTEGRAL					- GARBANZOS REHOGADOS - MERLUZA AL HORNO - MAYONESA - POSTRE DE SOJA - PAN				
	471	54,0	15,6	26,0		557	81,8	10,7	29,1		752	105,1	20,3	29,6		488	85,9	6,8	11,4					
- MENESTRA DE VERDURAS - FILETE DE SAJONIA - CHAMPIÑONES SALTEADOS - FRUTA FRESCA - PAN					- LENTEJAS CON VERDURA - LIMANDA EMPANADA - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN					- ARROZ HORTELANO - JAMONCITOS POLLO CON TOMATE - SALTEADO DE VERDURAS - FRUTA ECOLÓGICA - PAN INTEGRAL					- SOPA DE FIDEOS - TOSTA DE JAMÓN - ENSALADA - POSTRE - 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

