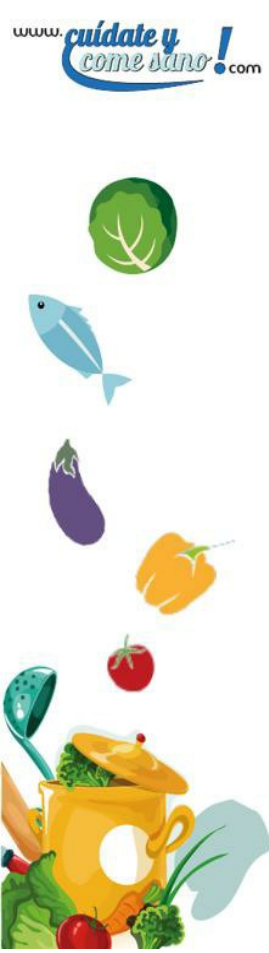


LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
6	7	8	9	10
	Kcal 609 HC 96,5 Lip 8,7 Prot 29,4	Kcal 564 HC 71,4 Lip 17,3 Prot 23,4	Kcal 682 HC 127,2 Lip 8,0 Prot 18,2	Kcal 602 HC 55,8 Lip 28,9 Prot 19,3
	- PASTA CON TOMATE - MERLUZA EN SALSA - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN INTEGRAL	- LENTEJAS CON VERDURA - TORTILLA DE PATATAS - ENSALADA - POSTRE DE SOJA - PAN	- ARROZ BLANCO CON TOMATE - GARBANZOS GUIADOS - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN INTEGRAL	- JUDÍAS VERDES REHOGADAS - LOMO EN SALSA - ZANAHORIA Y CHAMPIÑÓN - FRUTA FRESCA - PAN
13	14	15	16	17
Kcal 563 HC 72,4 Lip 12,3 Prot 30,6	Kcal 567 HC 79,4 Lip 14,6 Prot 23,0	Kcal 635 HC 122,1 Lip 5,7 Prot 17,9	Kcal 563 HC 78,1 Lip 13,8 Prot 24,3	Kcal 513 HC 64,6 Lip 12,9 Prot 26,3
- LENTEJAS HORTELANAS - PALOMETA CON TOMATE - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN	- PASTA CON VERDURAS - TORTILLA FRANCESA - ENSALADA - POSTRE DE SOJA - PAN INTEGRAL	- ARROZ BLANCO CON TOMATE - ALUBIAS BLANCAS - ESTOFADAS - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN	- PATATAS RIOJANAS CON CHORIZO - LIMANDA A LA ROMANA - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN INTEGRAL	- CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA - RAGOUT DE POLLO CON VERDURAS - FRUTA FRESCA - PAN
20	21	22	23	24
Kcal 692 HC 88,3 Lip 14,0 Prot 46,5	Kcal 637 HC 62,8 Lip 28,2 Prot 22,1	Kcal 674 HC 126,9 Lip 8,1 Prot 17,2		
- PASTA NAPOLITANA - POLLO ASADO CON PATATA Y VERDURAS - FRUTA FRESCA - PAN	- CREMA DE CALABACÍN - LOMO FRESCO A LA PLANCHA - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN INTEGRAL	- ARROZ BLANCO CON TOMATE - GARBANZOS REHOGADOS CON PATATA Y ZANAHORIA - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN		
27	28	29	30	
Kcal 451 HC 57,6 Lip 15,3 Prot 11,6	Kcal 533 HC 68,0 Lip 13,1 Prot 32,5	Kcal 521 HC 80,8 Lip 8,3 Prot 25,0	Kcal 550 HC 79,6 Lip 9,5 Prot 30,2	
- BRÓCOLI REHOGADO - TORTILLA DE PATATAS - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN	- SOPA DE COCIDO - COCIDO COMPLETO - ENSALADA - POSTRE DE SOJA - PAN INTEGRAL	- ARROZ BLANCO CON TOMATE - POLLO EN SU JUGO - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN	- LENTEJAS HORTELANAS - LIMANDA REBOZADA - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN INTEGRAL	



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