


LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES																																								
6 <table border="1"> <tr><td>Kcal</td><td>HC</td><td>Lip</td><td>Prot</td></tr> <tr><td>520</td><td>59,2</td><td>11,3</td><td>30,5</td></tr> </table>	Kcal	HC	Lip	Prot	520	59,2	11,3	30,5	7 <table border="1"> <tr><td>Kcal</td><td>HC</td><td>Lip</td><td>Prot</td></tr> <tr><td>630</td><td>94,9</td><td>11,5</td><td>30,8</td></tr> </table> <ul style="list-style-type: none"> - PASTA CON TOMATE - MERLUZA A LA MEUNIÈRE - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN INTEGRAL 	Kcal	HC	Lip	Prot	630	94,9	11,5	30,8	8 <table border="1"> <tr><td>Kcal</td><td>HC</td><td>Lip</td><td>Prot</td></tr> <tr><td>561</td><td>70,3</td><td>15,2</td><td>21,7</td></tr> </table> <ul style="list-style-type: none"> - GUISANTES REHOGADOS - TORTILLA DE PATATAS - ENSALADA - YOGUR - PAN 	Kcal	HC	Lip	Prot	561	70,3	15,2	21,7	9 <table border="1"> <tr><td>Kcal</td><td>HC</td><td>Lip</td><td>Prot</td></tr> <tr><td>682</td><td>127,2</td><td>8,0</td><td>18,2</td></tr> </table> <ul style="list-style-type: none"> - ARROZ BLANCO CON TOMATE - GARBANZOS GUIADOS - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN INTEGRAL 	Kcal	HC	Lip	Prot	682	127,2	8,0	18,2	10 <table border="1"> <tr><td>Kcal</td><td>HC</td><td>Lip</td><td>Prot</td></tr> <tr><td>602</td><td>55,8</td><td>28,9</td><td>19,3</td></tr> </table> <ul style="list-style-type: none"> - JUDÍAS VERDES REHOGADAS - LOMO EN SALSA - ZANAHORIA Y CHAMPIÑÓN - FRUTA FRESCA - PAN 	Kcal	HC	Lip	Prot	602	55,8	28,9	19,3
Kcal	HC	Lip	Prot																																									
520	59,2	11,3	30,5																																									
Kcal	HC	Lip	Prot																																									
630	94,9	11,5	30,8																																									
Kcal	HC	Lip	Prot																																									
561	70,3	15,2	21,7																																									
Kcal	HC	Lip	Prot																																									
682	127,2	8,0	18,2																																									
Kcal	HC	Lip	Prot																																									
602	55,8	28,9	19,3																																									
13 <table border="1"> <tr><td>Kcal</td><td>HC</td><td>Lip</td><td>Prot</td></tr> <tr><td>520</td><td>59,2</td><td>11,3</td><td>30,5</td></tr> </table> <ul style="list-style-type: none"> - GUISANTES REHOGADOS - PALOMETA CON TOMATE - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN 	Kcal	HC	Lip	Prot	520	59,2	11,3	30,5	14 <table border="1"> <tr><td>Kcal</td><td>HC</td><td>Lip</td><td>Prot</td></tr> <tr><td>607</td><td>91,5</td><td>13,5</td><td>21,5</td></tr> </table> <ul style="list-style-type: none"> - PASTA CON VERDURAS - TORTILLA FRANCESA - ENSALADA - YOGUR - PAN INTEGRAL 	Kcal	HC	Lip	Prot	607	91,5	13,5	21,5	15 <table border="1"> <tr><td>Kcal</td><td>HC</td><td>Lip</td><td>Prot</td></tr> <tr><td>635</td><td>122,1</td><td>5,7</td><td>17,9</td></tr> </table> <ul style="list-style-type: none"> - ARROZ BLANCO CON TOMATE - ALUBIAS BLANCAS - ESTOFADAS - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN 	Kcal	HC	Lip	Prot	635	122,1	5,7	17,9	16 <table border="1"> <tr><td>Kcal</td><td>HC</td><td>Lip</td><td>Prot</td></tr> <tr><td>563</td><td>78,1</td><td>13,8</td><td>24,3</td></tr> </table> <ul style="list-style-type: none"> - PATATAS RIOJANAS CON CHORIZO - LIMANDA A LA ROMANA - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN INTEGRAL 	Kcal	HC	Lip	Prot	563	78,1	13,8	24,3	17 <table border="1"> <tr><td>Kcal</td><td>HC</td><td>Lip</td><td>Prot</td></tr> <tr><td>513</td><td>64,6</td><td>12,9</td><td>26,3</td></tr> </table> <ul style="list-style-type: none"> - CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA - RAGOUT DE POLLO CON VERDURAS - FRUTA FRESCA - PAN 	Kcal	HC	Lip	Prot	513	64,6	12,9	26,3
Kcal	HC	Lip	Prot																																									
520	59,2	11,3	30,5																																									
Kcal	HC	Lip	Prot																																									
607	91,5	13,5	21,5																																									
Kcal	HC	Lip	Prot																																									
635	122,1	5,7	17,9																																									
Kcal	HC	Lip	Prot																																									
563	78,1	13,8	24,3																																									
Kcal	HC	Lip	Prot																																									
513	64,6	12,9	26,3																																									
20 <table border="1"> <tr><td>Kcal</td><td>HC</td><td>Lip</td><td>Prot</td></tr> <tr><td>692</td><td>88,3</td><td>14,0</td><td>46,5</td></tr> </table> <ul style="list-style-type: none"> - PASTA NAPOLITANA - POLLO ASADO CON PATATA Y VERDURAS - FRUTA FRESCA - PAN 	Kcal	HC	Lip	Prot	692	88,3	14,0	46,5	21 <table border="1"> <tr><td>Kcal</td><td>HC</td><td>Lip</td><td>Prot</td></tr> <tr><td>588</td><td>66,5</td><td>13,8</td><td>41,7</td></tr> </table> <ul style="list-style-type: none"> - CREMA DE CALABACÍN - ESCALOPINES EN SALSA DE QUESO - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN INTEGRAL 	Kcal	HC	Lip	Prot	588	66,5	13,8	41,7	22 <table border="1"> <tr><td>Kcal</td><td>HC</td><td>Lip</td><td>Prot</td></tr> <tr><td>674</td><td>126,9</td><td>8,1</td><td>17,2</td></tr> </table> <ul style="list-style-type: none"> - ARROZ BLANCO CON TOMATE - GARBANZOS REHOGADOS CON PATATA Y ZANAHORIA - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN 	Kcal	HC	Lip	Prot	674	126,9	8,1	17,2	23 <table border="1"> <tr><td>Kcal</td><td>HC</td><td>Lip</td><td>Prot</td></tr> <tr><td>508</td><td>66,4</td><td>8,5</td><td>30,1</td></tr> </table>	Kcal	HC	Lip	Prot	508	66,4	8,5	30,1	24 <table border="1"> <tr><td>Kcal</td><td>HC</td><td>Lip</td><td>Prot</td></tr> <tr><td>508</td><td>66,4</td><td>8,5</td><td>30,1</td></tr> </table>	Kcal	HC	Lip	Prot	508	66,4	8,5	30,1
Kcal	HC	Lip	Prot																																									
692	88,3	14,0	46,5																																									
Kcal	HC	Lip	Prot																																									
588	66,5	13,8	41,7																																									
Kcal	HC	Lip	Prot																																									
674	126,9	8,1	17,2																																									
Kcal	HC	Lip	Prot																																									
508	66,4	8,5	30,1																																									
Kcal	HC	Lip	Prot																																									
508	66,4	8,5	30,1																																									
27 <table border="1"> <tr><td>Kcal</td><td>HC</td><td>Lip</td><td>Prot</td></tr> <tr><td>451</td><td>57,6</td><td>15,3</td><td>11,6</td></tr> </table> <ul style="list-style-type: none"> - BRÓCOLI REHOGADO - TORTILLA DE PATATAS - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN 	Kcal	HC	Lip	Prot	451	57,6	15,3	11,6	28 <table border="1"> <tr><td>Kcal</td><td>HC</td><td>Lip</td><td>Prot</td></tr> <tr><td>573</td><td>80,1</td><td>11,9</td><td>31,0</td></tr> </table> <ul style="list-style-type: none"> - SOPA DE COCIDO - COCIDO COMPLETO - ENSALADA - YOGUR - PAN INTEGRAL 	Kcal	HC	Lip	Prot	573	80,1	11,9	31,0	29 <table border="1"> <tr><td>Kcal</td><td>HC</td><td>Lip</td><td>Prot</td></tr> <tr><td>521</td><td>80,8</td><td>8,3</td><td>25,0</td></tr> </table> <ul style="list-style-type: none"> - ARROZ BLANCO CON TOMATE - POLLO EN SU JUGO - ENSALADA - YOGUR - FRUTA FRESCA - PAN 	Kcal	HC	Lip	Prot	521	80,8	8,3	25,0	30 <table border="1"> <tr><td>Kcal</td><td>HC</td><td>Lip</td><td>Prot</td></tr> <tr><td>508</td><td>66,4</td><td>8,5</td><td>30,1</td></tr> </table> <ul style="list-style-type: none"> - GUISANTES REHOGADOS - LIMANDA REBOZADA - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN INTEGRAL 	Kcal	HC	Lip	Prot	508	66,4	8,5	30,1									
Kcal	HC	Lip	Prot																																									
451	57,6	15,3	11,6																																									
Kcal	HC	Lip	Prot																																									
573	80,1	11,9	31,0																																									
Kcal	HC	Lip	Prot																																									
521	80,8	8,3	25,0																																									
Kcal	HC	Lip	Prot																																									
508	66,4	8,5	30,1																																									

 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

