

LUNES					MARTES					MIÉRCOLES					JUEVES					VIERNES				
4	Kcal	HC	Lip	Prot	5	Kcal	HC	Lip	Prot	6	Kcal	HC	Lip	Prot	7	Kcal	HC	Lip	Prot	8	Kcal	HC	Lip	Prot
	562	71,9	11,6	35,7		684	108,3	11,5	30,4		479	68,9	12,5	17,4		463	58,1	9,2	32,2		645	112,8	8,8	18,5
- CREMA DE CALABAZA (12) - LOMO A LA PLANCHA (1,9,T6,T10) - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN (1,T6,T10)					- MACARRONES CON SALSA DE TOMATE Y ORÉGANO (1,7,T3,T6,T10) - LIMANDA EMPANADA (1,3,4,T10) - ENSALADA - YOGUR (7) - PAN INTEGRAL (1)					- ALUBIAS BLANCAS GUIADAS (9,12,T6) - TORTILLA FRANCESA (3) - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN (1,T6,T10)					- MENESTRA DE VERDURAS - POLLO EN SALSA DE CHAMPIÑÓN Y PATATA (7,12,T6) - FRUTA FRESCA - PAN (1,T6,T10)					- ENSALADA DE ARROZ - GARBANZOS REHOGADOS CON TOMATE (12) - FRUTA FRESCA - PAN (1,T6,T10)				
11	Kcal	HC	Lip	Prot	12	Kcal	HC	Lip	Prot	13	Kcal	HC	Lip	Prot	14	Kcal	HC	Lip	Prot	15	Kcal	HC	Lip	Prot
	537	66,1	19,1	18,0		665	89,7	16,3	32,6		666	80,3	16,2	36,2		526	90,4	8,0	16,4		532	87,7	8,3	19,9
- CREMA DE CALABACÍN (12) - 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) - TORTILLA DE PATATAS (3,12) - ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA Y MAÍZ - FRUTA FRESCA - PAN INTEGRAL (1)					- PATATAS EN SALSA VERDE (3,9,12,T6) - PALOMETA EN SALSA AMERICANA (1,2,4,7,T6,T10,T14) - ENSALADA - YOGUR (7) - PAN (1,T6,T10)					- SOPA DE FIDEOS INTEGRALES (1,T3,T6,T10) - GARBANZOS CON CHORIZO (12,T6) - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN INTEGRAL (1)					- ARROZ BLANCO CON TOMATE (T6) - LIMANDA A LA ROMANA (1,3,4,T10) - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN (1,T6,T10)				
18	Kcal	HC	Lip	Prot	19	Kcal	HC	Lip	Prot	20	Kcal	HC	Lip	Prot	21	Kcal	HC	Lip	Prot	22	Kcal	HC	Lip	Prot
	654	118,0	7,6	21,4		615	59,5	20,0	41,6		565	91,3	12,4	14,1		643	92,0	13,4	33,0		474	62,1	13,8	18,8
- MACARRONES A LA NAPOLITANA (1,T3,T6,T10) - LENTEJAS ESTOFADAS AL CURRY (9,12,T1,T6,T10,T11) - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN (1,T6,T10)					- JUDÍAS VERDES REHOGADAS (12) - POLLO ASADO (T6) - PATATAS (12) - FRUTA FRESCA - PAN INTEGRAL (1)					- ARROZ CON VERDURAS (T6) - TORTILLA FRANCESA (3) - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN (1,T6,T10)					- ALUBIAS BLANCAS CON TOMATE (12,T6) - MERLUZA EN SALSA (1,4,9,T6,T10) - PATATAS (12) - YOGUR (7) - PAN INTEGRAL (1)					- CREMA DE ZANAHORIAS (12) - MAGRO GUISADO (1,9,10,11,T6) - FRUTA FRESCA - PAN (1,T6,T10)				
25	Kcal	HC	Lip	Prot	26	Kcal	HC	Lip	Prot	27	Kcal	HC	Lip	Prot	28	Kcal	HC	Lip	Prot	29	Kcal	HC	Lip	Prot
	587	86,5	15,0	19,1		534	55,2	15,7	36,7		657	94,7	17,0	24,0		533	78,8	10,7	27,0		493	67,7	12,8	20,4
- LENTEJAS HORTELANAS (12,T1,T6) - TORTILLA DE PATATAS (3) - ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA Y MAÍZ - FRUTA FRESCA - PAN (1,T6,T10)					- CREMA DE CALABACÍN Y ACELGA (12) - LOMO A LA PLANCHA (1,9,T6,T10) - PIMIENTOS - FRUTA FRESCA - PAN INTEGRAL (1)					- ARROZ INTEGRAL CON TOMATE (T6) - MERLUZA AL HORNO (1,4,T10) - ENSALADA - MAYONESA (3) - YOGUR (7) - PAN (1,T6,T10)					- SOPA DE COCIDO (1,T3,T6,T10) - COCIDO COMPLETO (6,12) - FRUTA FRESCA - PAN INTEGRAL (1)					- PATATAS CON VERDURAS (12) - LIMANDA EMPANADA (1,3,4,T10) - ENSALADA - FRUTA FRESCA - 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

