



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	<p>Lentejas con verduras Lentils with vegetables Salchichas con tomate Sausages with tomato Fruta en almibar/Fruit in syrope Fruta variad/Varied fruit</p> <p>Kcal. 482 Prot. 20 Hid. 61 Lip. 43</p>	<p>Crema de calabacín/Zucchini's cream Judías verdes con Jamón Green beans with ham Albóndigas en salsa Meatballs in sauce Fruta variad/Varied fruit</p> <p>Kcal. 491 Prot. 24 Hid. 46 Lip. 20</p>	<p>COCIDO COMPLETO Sopa de fideos Garbanzos y berza Chorizo, morcillo, tocino y morcilla Fruta variad/Varied fruit</p> <p>Kcal. 402 Prot. 26 Hid. 35 Lip. 14</p>	<p>Arroz con tomate Rice with tomato Merluza al limón con ensalada de cangrejo Hake with salad Actimel Fruta variad/Varied fruit</p> <p>Kcal. 558 Prot. 25 Hid. 55 Lip. 22</p>
<p>Crema de zanahorias/ Carrots cream Zanahorias rehogadas/Carrots Lacón con pimientos Pork with peppers Fruta variad/Varied fruit</p> <p>Kcal. 558 Prot. 25 Hid. 55 Lip. 22</p>	<p>Alubias pintas con chorizo Beans with sausage Pechuga de pollo con lechuga Chicken breast with lettuce Fruta en almibar/Fruit in syrope Fruta variad/Varied fruit</p> <p>Kcal. 690 Prot. 38 Hid. 66 Lip. 27</p>	<p>Macarrones boloñesa y carbonara Macaroni bolognese and carbonara Merluza en salsa verde Hake in green sauce Fruta variad/Varied fruit</p> <p>Kcal. 674 Prot. 28 Hid. 53 Lip. 36</p>	<p>Garbanzos con verduras Chickpeas with vegetables Escalope con champiñón Escalope with mushrooms Fruta variad/Varied fruit</p> <p>Kcal. 685 Prot. 42 Hid. 62 Lip. 29</p>	<p>Paella Platija empanada con ensalada de tomate Fish with tomato salad Yogur/Yoghurt Fruta variad/Varied fruit</p> <p>Kcal. 526 Prot. 29 Hid. 61 Lip. 15</p>
<p>Lentejas con verduras Lentils with vegetables Tortilla de patata con ensalada de maiz Omelette with corn salad Fruta variad/Varied fruit</p> <p>Kcal. 685 Prot. 31 Hid. 64 Lip. 30</p>	<p>Crema de verduras Vegetable cream Ternera con verduritas Veal with vegetables Fruta en almibar/Fruit in syrope Fruta variad/Varied fruit</p> <p>Kcal. 491 Prot. 24 Hid. 46 Lip. 20</p>	<p>Alubias blancas estofadas Beans Pollo asado con manzana Chicken with baked apple Fruta variad/Varied fruit</p> <p>Kcal. 639 Prot. 38 Hid. 57 Lip. 24</p>	<p>Patatas a la riojana Potatoes "a la riojana" Lomo con ensalada de tomate Loin with tomato salad Fruta variad/Varied fruit</p> <p>Kcal. 480 Prot. 20 Hid. 34 Lip. 26</p>	<p>Tallarines con tomate Tagliatelle with tomato Tallarines con salmón y nata Tagliatelle with salmon and cream Merluza Orly con ensalada/ Hake Fruta variad/Varied fruit-Yogur/Yoghurt</p> <p>Kcal. 687 Prot. 37 Hid. 95 Lip. 15</p>
<p>Crema de calabaza Pumpkin cream Coliflor ajoarriero/Cauliflower Escalope con pimientos Escalope with peppers Fruta variad/Varied fruit</p> <p>Kcal. 504 Prot. 22 Hid. 17 Lip. 49</p>	<p>Garbanzos estofados Chickpea stew Cazón en adobo Fish Fruta en almibar/Fruit in syrope Fruta variad/Varied fruit</p> <p>Kcal. 576 Prot. 35 Hid. 58 Lip. 50</p>	<p>Sopa de pollo Chicken Soup San Jacobo con ensalada Fruta variad/Varied fruit</p> <p>Kcal. 498 Prot. 22 Hid. 33 Lip. 27</p>	<p>Lentejas con chorizo Lentils with sausage Merluza en salsa Hake in sauce Fruta variad/Varied fruit</p> <p>Kcal. 558 Prot. 31 Hid. 57 Lip. 47</p>	<p>JORNADA THE ORCHARD Verduras en tempura Confitura de tomate Lasaña de verduras Hamburguesa con cebolla caramelizada Fruta variad/Varied fruit-Natillas/Custard</p> <p>Kcal. 678 Prot. 25 Hid. 62 Lip. 12</p>
<p>Arroz con tomate Rice with tomato Platija al ajillo con ensalada Fish with salad Fruta variad/Varied fruit</p> <p>Kcal. 525 Prot. 26 Hid. 70 Lip. 13</p>	<p>Crema de verduras/Vegetable cream Menestra con jamón/Vegetable with ham Albóndigas con tomate Meatballs with tomato Fruta en almibar/Fruit in syrope Fruta variad/Varied fruit</p> <p>Kcal. 368 Prot. 14 Hid. 23 Lip. 20</p>			<p>VALOR MEDIO POR CADA 100 GRAMOS DE PLATO ELABORADO</p>

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	CREMA / CREAM PESCADO / FISH FRUTA / FRUIT	ENSALADA / SALAD PESCADO / FISH LACTEO / LACTEAL	VERDURAS / VEGETABLES PESCADO / FISH LACTEO / LACTEAL	ENSALADA / SALAD HUEVO / EGG FRUTA / FRUIT
VERDURAS / VEGETABLES PESCADO / FISH LACTEO / LACTEAL	SOPA / SOUPE PESCADO / FISH LACTEO / LACTEAL	CREMA / CREAM PAVO / TURKEY LACTEO / LACTEAL	ENSALADA / SALAD PESCADO / FISH LACTEO / LACTEAL	CREMA / CREAM TERNERA/VEAL FRUTA / FRUIT
VERDURAS / VEGETABLES PESCADO / FISH LACTEO / LACTEAL	SOPA / SOUPE PESCADO / FISH LACTEO / LACTEAL	CREMA / CREAM PESCADO / FISH LACTEO / LACTEAL	VERDURAS / VEGETABLES PESCADO / FISH LACTEO / LACTEAL	ENSALADA / SALAD HUEVO / EGG FRUTA / FRUIT
SOPA / SOUPE PESCADO / FISH LACTEO / LACTEAL	VERDURAS / VEGETABLES TERNERA/VEAL LACTEO / LACTEAL	CREMA / CREAM PESCADO / FISH LACTEO / LACTEAL	VERDURAS / VEGETABLES PAVO / TURKEY LACTEO / LACTEAL	ENSALADA / SALAD PESCADO / FISH FRUTA / FRUIT
CREMA / CREAM HUEVO / EGG LACTEO / LACTEAL	VERDURAS / VEGETABLES PESCADO / FISH LACTEO / LACTEAL			

MENÚS PARA DAR EL ESTIRÓN

Nuestro cuerpo está en continuo cambio para adaptarse a las necesidades de cada etapa de la vida. Y en todas, la dieta es clave. Una adecuada selección de los alimentos, en especial en los primeros años de vida es muy importante para asegurar un buen crecimiento. En SERESCA la salud es lo primero, por eso preparamos menús ricos en proteínas, carbohidratos, vitaminas y minerales.

