




LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>3</p> <p>Crema de calabacín/Zucchini Cream Coliflor ajoarriero/ Cauliflower Salchichas con tomate Sausages with tomato Fruta en almíbar/ Syrup fruit Fruta ecológica variada/Organic fruit Kcal. 545 Prot. 22 Hid. 24 Lip. 20</p>	<p>4</p> <p>COCIDO COMPLETO Sopa de fideos ecológicos Garbanzos con berza Morcillo, chorizo, morcilla Fruta ecológica variada/Organic fruit Kcal. 329 Prot. 11 Hid. 35 Lip. 13</p>	<p>5</p> <p>Arroz con tomate Rice with tomato Albóndigas en salsa con verduras Meatballs in sauce with vegetables Fruta ecológica variada/Organic fruit Kcal. 610 Prot. 17 Hid. 75 Lip. 23</p>	<p>6</p> <p>Alubias con verduras Beans with vegetables Escalope con ensalada de maíz y zanahoria Escalope with salad Fruta ecológica variada/Organic fruit Kcal. 656 Prot. 32 Hid. 52 Lip. 32</p>	<p>7</p> <p>Espaguetis ecológicos con chorizo/Salmón Organic spaghetti with chorizo/salmon Merluza Orly con ensalada de tomate Hake with tomato salad Natillas/Custard Fruta ecológica variada/Organic fruit Kcal. 492 Prot. 20 Hid. 61 Lip. 43</p>
<p>10</p> <p>Lentejas con verduras Lentils with vegetables Tortilla de patata con ensalada Omelette with salad Fruta ecológica variada/Organic fruit Kcal. 716 Prot. 29 Hid. 68 Lip. 33</p>	<p>11</p> <p>Crema de calabaza/ Pumpkin Cream Judías verdes con jamón Green beans with ham Lacón con pimientos/Pork with peppers Fruta en almíbar/Syrup fruit Fruta ecológica variada/Organic fruit Kcal. 422 Prot. 20 Hid. 38 Lip. 18</p>	<p>12</p>	<p>13</p> <p>Patatas a la riojana Potatoes with chorizo Pollo asado con manzana Chicken with baked apple Fruta ecológica variada/Organic fruit Kcal. 410 Prot. 23 Hid. 28 Lip. 19</p>	<p>14</p> <p>Espirales ecológicos con tomate Espirales ecológicos al queso Organic spirals with tomato/cheese Platija empanada con ensalada de cangrejo/Fish with salad Fruta ecológica o Yogurt/Organic fruit or Yoghurt Kcal. 569 Prot. 22 Hid. 68 Lip. 20</p>
<p>17</p> <p>Lentejas con chorizo lentils with chorizo Pechuga de pollo en salsa de champiñones Chicken breast with sauce mushroom Fruta ecológica variada/Organic fruit Kcal. 613 Prot. 42 Hid. 57 Lip. 20</p>	<p>18</p> <p>Paella mixta Merluza en salsa verde/Fish Fruta en almíbar Syrup fruit Fruta ecológica variada/Organic fruit Kcal. 511 Prot. 22 Hid. 59 Lip. 45</p>	<p>19</p> <p>Crema de zanahoria/Carrots Cream Zanahorias rehogadas/Carrots Ternera en salsa con verduras Veal with green sauce Fruta ecológica variada/Organic fruit Kcal. 383 Prot. 44 Hid. 31 Lip. 42</p>	<p>20</p> <p>Garbanzos estofados Chickpea stew Tortilla de patata con ensalada caprese Omelette with salad Fruta ecológica variada/Organic fruit Kcal. 775 Prot. 36 Hid. 69 Lip. 39</p>	<p>21</p> <p>FIESTA PIRATA Pasta marinera Fish&Chips Gelatina Cóctel de frutas Fruta ecológica variada/Organic fruit</p> 
<p>24</p> <p>Sopa de pescado Fish soup Albóndigas con tomate Meatballs with tomato Fruta en almíbar/Syrup fruit Fruta ecológica variada/Organic fruit Kcal. 390 Prot. 14 Hid. 29 Lip. 20</p>	<p>25</p> <p>Alubias con chorizo Beans with chorizo Escalope con pimientos Escalope with peppers Fruta ecológica variada/Organic fruit Kcal. 691 Prot. 39 Hid. 66 Lip. 27</p>	<p>26</p> <p>Crema de calabacín/Zucchini Cream Brócoli salteado/Broccoli Pollo asado con patatas panadera Chicken with potatoes Fruta ecológica variada/Organic fruit Kcal. 631 Prot. 24 Hid. 47 Lip. 34</p>	<p>27</p> <p>COCIDO COMPLETO Sopa de fideos ecológicos Garbanzos con berza Morcillo, chorizo y morcilla Fruta ecológica variada/Organic fruit Kcal. 329 Prot. 11 Hid. 35 Lip. 13</p>	<p>28</p> <p>Macarrones ecológicos boloñesa Macarrones ecológicos carbonara Organic macaroni bolognese&carbonara Merluza al limón/Fish Yogurt ecológico/Organic yoghurt Fruta ecológica variada/Organic Fruit Kcal. 729 Prot. 25 Hid. 45 Lip. 45</p>
<p>31</p>				

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
3 VERDURAS / VEGETABLES PESCADO / FISH LACTEO / LACTEAL	4 CREMA / CREAM PESCADO / FISH LACTEO / LACTEAL	5 ENSALADA / SALAD PESCADO / FISH LACTEO / LACTEAL	6 SOPA / SOUPE PESCADO / FISH LACTEO / LACTEAL	7 VERDURAS / VEGETABLES POLLO / CHICKEN FRUTA / FRUIT
10 CREMA / CREAM PESCADO / FISH LACTEO / LACTEAL	11 ENSALADA / SALAD PESCADO / FISH LACTEO / LACTEAL	12	13 SOPA / SOUPE PESCADO / FISH LACTEO / LACTEAL	14 VERDURAS / VEGETABLES TERNERA/VEAL FRUTA / FRUIT
17 SOPA / SOUPE PESCADO / FISH LACTEO / LACTEAL	18 CREMA / CREAM HUEVO/EGG LACTEO / LACTEAL	19 ENSALADA / SALAD PESCADO / FISH LACTEO / LACTEAL	20 VERDURAS / VEGETABLES PESCADO / FISH LACTEO / LACTEAL	21 CREMA / CREAM POLLO / CHICKEN FRUTA / FRUIT
24 CREMA / CREAM PESCADO / FISH LACTEO / LACTEAL	25 SOPA / SOUPE PESCADO / FISH LACTEO / LACTEAL	26 VERDURAS / VEGETABLES PESCADO / FISH LACTEO / LACTEAL	27 ENSALADA / SALAD PESCADO / FISH LACTEO / LACTEAL	28 VERDURAS / VEGETABLES POLLO / CHICKEN LACTEO / LACTEAL
31				

PASTA ECOLOGICA

Las pastas constituyen uno de los alimentos más completos y recomendables en el conjunto de una alimentación sana y equilibrada para los más pequeños. Por esta razón, en SERESCA, ya hemos introducido en nuestros menús PASTA ECOLOGICA (macarrones, Espaguetis, Espirales, Fideo fino...), con una calidad superior procedente de la agricultura ecológica. Nuestras pastas, carecen de cualquier químico o transgénico, haciendo que sus beneficios nutricionales aumenten.

**INFORMACIÓN
NUTRICIONAL**

PASTA ECOLOGICA

Las pastas constituyen uno de los alimentos más completos y recomendables en el conjunto de una alimentación sana y equilibrada para los más pequeños. Por esta razón, en SERESCA, ya hemos introducido en nuestros menús PASTA ECOLOGICA (macarrones, Espaguetis, Espirales, Fideo fino...), con una calidad superior procedente de la agricultura ecológica. Nuestras pastas, carecen de cualquier químico o transgénico, haciendo que sus beneficios nutricionales aumenten.