



| LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES |
|--|---|---|---|---|
| <p>VALOR MEDIO POR CADA 100 GRAMOS DE PLATO ELABORADO</p> | | | | |
| <p>9</p> <p>Lentejas con chorizo Lentils with sausage Escalope con ensalada de tomate Escalope with tomato salad</p> <p>Fruta ecológica variada/ Organic fruit Kcal 609 Prot 27 Hid. 63 Up. 24</p> | <p>10</p> <p>Crema de verduras/Vegetable cream Judías verdes con Jamón/Green beans with ham Albóndigas con verduras Meatballs with vegetables Fruta en almíbar/Fruit in syrope Fruta ecológica variada/ Organic fruit Kcal 503 Prot 23 Hid. 39 Up. 25</p> | <p>11</p> <p>Paella Merluza a la romana con ensalada de maíz y zanahoria Fish with salad</p> <p>Fruta ecológica variada/ Organic fruit Kcal 526 Prot 29 Hid. 61 Up. 15</p> | <p>12</p> <p>COCIDO Sopa de fideos Garbanzos y berza Chorizo, morcillo, tocino y morcilla</p> <p>Fruta ecológica variada/ Organic fruit Kcal 402 Prot 26 Hid. 35 Up. 14</p> | <p>13</p> <p>Espirales ecológicos con tomate Espirales ecológicos al queso Platija empanada con ensalada de tomate/Fish with tomato salad Natillas/Custard Fruta ecológica variada/ Organic fruit Kcal 562 Prot 24 Hid. 58 Up. 49</p> |
| <p>16</p> <p>Alubias con chorizo Beans with sausage Tortilla de patata con ensalada Omelette with salad</p> <p>Fruta ecológica variada/ Organic fruit Kcal 704 Prot 35 Hid. 65 Up. 33</p> | <p>17</p> <p>Crema de calabaza con naranja Pumpkin cream with orange Merluza Orly con ensalada de zanahoria Hake "Orly" with carrot salad Fruta en almíbar/Fruit in syrope Fruta ecológica variada/ Organic fruit Kcal.418 Prot 23 Hid. 34 Up. 18</p> | <p>18</p> <p>JORNADA FLOWER POWER Lasaña Pollo al ajillo Chicken Zumo de frutas Frutas topicales variadas Kcal.526 Prot 28 Hid. 30 Up. 28</p> | <p>19</p> <p>Lentejas con verduras Lentils with vegetables Platija empanada con ensalada Fish with tomato salad</p> <p>Fruta ecológica variada/ Organic fruit Kcal 646 Prot 39 Hid. 60 Up. 24</p> | <p>20</p> <p>Sopa de fideos ecológicos con pollo Organic noodle soup Lacón con pimientos Pork with peppers Yogur ecológico/Ecological yogurt Fruta ecológica variada/ Organic fruit Kcal 400 Prot 20 Hid. 32 Up. 18</p> |
| <p>23</p> <p>Crema de verduras/Vegetable cream Coliflor ajo arriero/Cauliflower</p> <p>Escalope con champiñón rehogado Escalope with mushroom Fruta ecológica variada/ Organic fruit Kcal 483 Prot 22 Hid. 35 Up. 25</p> | <p>24</p> <p>Fabada asturiana Tortilla de patata con ensalada Omelette with salad</p> <p>Fruta ecológica variada/ Organic fruit Kcal 686 Prot 31 Hid. 64 Up. 30</p> | <p>25</p> <p>Arroz a la zamorana Rice "a la zamorana" Merluza Orly con ensalada Hake with salad Fruta en almíbar/Fruit in syrope Fruta ecológica variada/ Organic fruit Kcal.504 Prot 26 Hid. 32 Up. 40</p> | <p>26</p> <p>Patatas a la riojana Potatoes "riojana"</p> <p>Albóndigas con tomate Meatballs with tomato Fruta ecológica variada/ Organic fruit Kcal 598 Prot 22 Hid. 35 Up. 41</p> | <p>27</p> <p>Tallarines con tomate ó salmón y nata Tagliatelle with tomato or salmon and cream Platija empanada con ensalada/Fish Actimel Fruta ecológica variada/ Organic fruit Kcal 609 Prot 35 Hid. 77 Up. 14</p> |
| <p>30</p> <p>Crema de zanahorias/Carrots cream Zanahorias rehogadas/Carrots Salchichas con tomate Sausage with tomato</p> <p>Fruta ecológica variada/ Organic fruit Kcal 368 Prot 14 Hid. 23 Up. 20</p> | <p>31</p> <p>COCIDO Sopa de fideos ecológicos Garbanzos y berza Chorizo, morcillo, tocino y morcilla</p> <p>Fruta ecológica variada/ Organic fruit Kcal 402 Prot 26 Hid. 35 Up. 14</p> | | | |

| LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES |
|---|---|--|---|--|
| | | | | |
| 9 CREMA / CREAM PESCADO / FISH LACTEO / LACTEAL | 10 SOPA / SOUPE PESCADO / FISH LACTEO / LACTEAL | 11 VERDURAS / VEGETABLES HUEVO / EGG LACTEO / LACTEAL | 12 ENSALADA / SALAD PESCADO / FISH LACTEO / LACTEAL | 13 CREMA / CREAM PAVO / TURKEY LACTEO / LACTEAL |
| 16 CREMA / CREAM PESCADO / FISH LACTEO / LACTEAL | 17 SOPA / SOUPE PAVO / TURKEY LACTEO / LACTEAL | 18 ENSALADA / SALAD PESCADO / FISH LACTEO / LACTEAL | 19 VERDURAS / VEGETABLES PESCADO / FISH LACTEO / LACTEAL | 20 ENSALADA / SALAD HUEVO / EGG FRUTA / FRUIT |
| 23 VERDURAS / VEGETABLES PESCADO / FISH LACTEO / LACTEAL | 24 CREMA / CREAM PESCADO / FISH LACTEO / LACTEAL | 25 ENSALADA / SALAD PAVO / TURKEY LACTEO / LACTEAL | 26 SOPA / SOUPE PESCADO / FISH LACTEO / LACTEAL | 27 CREMA / CREAM TERNERA/VEAL FRUTA / FRUIT |
| 30 VERDURAS / VEGETABLES PESCADO / FISH LACTEO / LACTEAL | 31 CREMA / CREAM PESCADO / FISH LACTEO / LACTEAL | | | |

NUEVOS PROPÓSITOS

Nada mejor que un año nuevo para animar a nuestros hijos a hacer un listado de pequeños propósitos, un desafío para ellos que les haga sentirse fuertes. Estos nuevos propósitos pueden basarse en hábitos tan simples como lavarse las manos antes de comer, poner la mesa o cepillarse los dientes después de cada comida.

¡¡SERESCA LES DESEA FELIZ AÑO NUEVO!!

INFORMACIÓN

NUEVOS PROPÓSITOS

Nada mejor que un año nuevo para animar a nuestros hijos a hacer un listado de pequeños propósitos, un desafío para ellos que les haga sentirse fuertes. Estos nuevos propósitos pueden basarse en hábitos tan simples como lavarse las manos antes de comer, poner la mesa o cepillarse los dientes después de cada comida.

¡¡SERESCA LES DESEA FELIZ AÑO NUEVO!!