



SERESCA

www.serescas.es

Sugerencias para la Cena/Suggestions for the dinner

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

PESCADO

El pescado es un alimento saludable que aporta múltiples beneficios a nuestro organismo. Previene enfermedades cardiovasculares, y es una importante fuente de yodo, vital para el desarrollo de los niños. Además es una excelente fuente de proteínas de alto valor biológico, de hierro, zinc y ácidos grasos Omega 3. SERESCA SOLO incorpora en sus menús pescados azules y blancos con garantía medioambiental y de procedencia y con la mayor seguridad para nuestros pequeños, prescindiendo de aquellos pescados con muchas espinas o procedentes de entornos con contaminación química.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

PESCADO

El pescado es un alimento saludable que aporta múltiples beneficios a nuestro organismo. Previene enfermedades cardiovasculares, y es una importante fuente de yodo, vital para el desarrollo de los niños. Además es una excelente fuente de proteínas de alto valor biológico, de hierro, zinc y ácidos grasos Omega 3. SERESCA SOLO incorpora en sus menús pescados azules y blancos con garantía medioambiental y de procedencia y con la mayor seguridad para nuestros pequeños, prescindiendo de aquellos pescados con muchas espinas o procedentes de entornos con contaminación química.