



SERESCA

menú

COLEGIO LA MERCED - JESUITAS
MES ABRIL 2.017



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3

Crema de calabaza con naranja
Pumpkin cream with orange
Salchichas con tomate
Sausage with tomato
Fruta ecológica variada/ Organic fruit
Kcal. 598 Prot. 21 Hid. 38 Lip. 40

4

COCIDO COMPLETO
Sopa de fideos ecológicos
Garbanzos y berza
Chorizo, morcillo, tocno y morcilla
Fruta en almibar/Fruit in syrup
Fruta ecológica variada/ Organic fruit
Kcal. 402 Prot. 26 Hid. 35 Lip. 14

5

Espirales ecológicas boloñesa
ó carbonara / Organic spirals
bolognese or carbonara
Merluza Orly con ensalada/Fish with salad
Yogures variados/ Yogurt
Fruta ecológica variada/ Organic fruit
Kcal. 536 Prot. 21 Hid. 70 Lip. 43

6

7

10

17
Lentijas con chorizo
Lentils with sausage
Albondigas con verduras
Meatballs with vegetables
Fruta ecológica variada/ Organic fruit
Kcal. 810 Prot. 38 Hid. 70 Lip. 38

11

18
Arroz a la zamorana
Riz "zamorana"
Platija empanada con ensalada
de tomate / Fish with salad
Fruta en almibar/Fruit in syrup
Fruta ecológica variada/ Organic fruit
Kcal. 525 Prot. 25 Hid. 70 Lip. 13

12

19
Crema de calabacin/ Zucchini cream
Judías verdes con tomate
Green beans with tomato
Escalopines al queso
Cheese scallops
Fruta ecológica variada/ Organic fruit
Kcal. 575 Prot. 28 Hid. 30 Lip. 28

13

20
Sopa de fideos ecológicos
Organic noodle soup
Tortilla de patata con ensalada
Omelette with salad
Fruta ecológica variada/ Organic fruit
Kcal. 506 Prot. 16 Hid. 36 Lip. 30

14

21
Fabada asturiana
Merluza al ajillo con ensalada
Fish with salad
Actime!
Fruta ecológica variada/ Organic fruit
Kcal. 545 Prot. 30 Hid. 61 Lip. 44

24
VALOR MEDIO POR CADA 100
GRAMOS DE PLATO ELABORADO

25
Crema de verduras/Vegetables cream
Zanahorias rehogadas/Carrots
Pollo al ajillo con manzana asada
Chicken with roasted apple
Fruta ecológica variada/ Organic fruit
Kcal. 463 Prot. 25 Hid. 41 Lip. 18

26
Garbanzos estofados con verduras
Chickpeas with vegetables
Lomo adobado con pimientos
Loin with peppers
Fruta ecológica variada/ Organic fruit
Kcal. 718 Prot. 42 Hid. 58 Lip. 48

27
Macarrones ecológicos con chorizo
ó salmón y nata/ Organic macaroni
Platija rebosada con ensalada
Fish with salad
Yogur ecológico/Ecological yogurt
Fruta ecológica variada/ Organic fruit
Kcal. 734 Prot. 32 Hid. 82 Lip. 27

28
JORNADA SUPERHEROES
Ensalada César /Salad
Hamburguesa con patatas fritas
Hamburger with fries
Zumos y mufin / Juices
Fruta ecológica variada/ Organic fruit
Kcal. 764 Prot. 24 Hid. 38 Lip. 32