



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	
<p>1</p> <p>Lentejas con chorizo Lentils with sausage</p> <p>Albóndigas con verduras Meatballs with vegetables</p> <p>Fruta ecológica variada/ Organic fruit</p> <p>Kcal. 649 Prot 30 Hid. 63 Lip. 27</p>	<p>2</p> <p>Lentejas con chorizo Lentils with sausage</p> <p>Albóndigas con verduras Meatballs with vegetables</p> <p>Fruta ecológica variada/ Organic fruit</p> <p>Kcal. 649 Prot 30 Hid. 63 Lip. 27</p>	<p>3</p> <p>Sopa de fideos ecológicos con jamón Organic noodle soup with ham</p> <p>Escalopines al queso Cheese escalope</p> <p>Fruta en almíbar/Fruit in syrope</p> <p>Fruta ecológica variada/ Organic fruit</p> <p>Kcal. 529 Prot 24 Hid. 43 Lip. 26</p>	<p>4</p> <p>Crema de verduras Vegetables cream</p> <p>Coliflor ajoarriero/Cauliflower</p> <p>Salchichas con tomate Sausage with tomato</p> <p>Fruta ecológica variada/ Organic fruit</p> <p>Kcal. 598 Prot 21 Hid. 38 Lip. 40</p>	<p>5</p> <p>Macarrones ecológicos boloñesa ó carbonara / Organic macaroni bolognese or carbonara</p> <p>Platija rebozada con ensalada/ Fish Yogures variados/ Yogurt</p> <p>Fruta ecológica variada/ Organic fruit</p> <p>Kcal. 536 Prot 21 Hid. 70 Lip. 43</p>	
<p>8</p> <p>Arroz con tomate Riz with tomato</p> <p>Tortilla de patata con ensalada de cangrejo</p> <p>Omelette with crab salad</p> <p>Fruta ecológica variada/ Organic fruit</p> <p>Kcal. 646 Prot 18 Hid. 76 Lip. 26</p>	<p>9</p> <p>Alubias con verduras Beans with vegetables</p> <p>Merluza al ajillo con ensalada Hake with salad</p> <p>Fruta en almíbar/Fruit in syrope</p> <p>Fruta ecológica variada/ Organic fruit</p> <p>Kcal. 567 Prot 33 Hid. 47 Lip. 24</p>	<p>10</p> <p>Crema de calabaza con naranja Pumpkin cream with orange</p> <p>Lomo adobado con champiñón Loin with mushroom</p> <p>Fruta ecológica variada/ Organic fruit</p> <p>Kcal. 516 Prot 22 Hid. 31 Lip. 44</p>	<p>11</p> <p>COCIDO COMPLETO</p> <p>Sopa de fideos ecológicos Garbanzos y berza</p> <p>Chorizo, morcillo, tocino y morcilla</p> <p>Fruta en almíbar/Fruit in syrope</p> <p>Fruta ecológica variada/ Organic fruit</p> <p>Kcal. 402 Prot 26 Hid. 35 Lip. 14</p>	<p>12</p> <p>Espirales ecológicas con chorizo ó salmón y nata / Organic spirals with sausage or salmon</p> <p>Cazón en adobo con pimientos/Fish Yogur ecológico/Ecological yogurt</p> <p>Fruta ecológica variada/ Organic fruit</p> <p>Kcal. 523 Prot 28 Hid. 66 Lip. 13</p>	
<p>15</p> <p>Lentejas con verduras Lentils with vegetables</p> <p>Escalope con pimientos Escalope with peppers</p> <p>Fruta ecológica variada/ Organic fruit</p> <p>Kcal. 650 Prot 36 Hid. 66 Lip. 24</p>	<p>16</p> <p>Macarrones ecológicos boloñesa ó salsa de queso</p> <p>Organic macaroni bolognese or cheese</p> <p>Merluza al limón con lechuga/ Hake</p> <p>Fruta en almíbar/Fruit in syrope</p> <p>Fruta ecológica variada/ Organic fruit</p> <p>Kcal. 581 Prot 28 Hid. 64 Lip. 20</p>	<p>17</p> <p>Crema de verduras Vegetable cream</p> <p>Judías verdes con jamón Green beans with tomato</p> <p>San Jacobos caseros con ensalada</p> <p>Fruta ecológica variada/ Organic fruit</p> <p>Kcal. 587 Prot 25 Hid. 48 Lip. 29</p>	<p>18</p> <p>Fabada asturiana</p> <p>Platija empanada con ensalada de tomate</p> <p>Fish with tomato salad</p> <p>Fruta ecológica variada/ Organic fruit</p> <p>Kcal. 646 Prot 39 Hid. 60 Lip. 24</p>	<p>19</p> <p>JORNADA DE EGIPTO</p> <p>Papas equipcias</p> <p>Tiras de pollo al curry con cous cous</p> <p>Natillas de chocolate</p> <p>Fruta ecológica variada/ Organic fruit</p> <p>Kcal. 749 Prot 30 Hid. 78 Lip. 32</p>	
<p>22</p> <p>Sopa de arroz Rice soup</p> <p>Tortilla de patata con tomate Omelette with tomato</p> <p>Fruta ecológica variada/ Organic fruit</p> <p>Kcal. 463 Prot 25 Hid. 41 Lip. 18</p>	<p>23</p> <p>COCIDO COMPLETO</p> <p>Sopa de fideos ecológicos Garbanzos y berza</p> <p>Chorizo, morcillo, tocino y morcilla</p> <p>Fruta en almíbar/Fruit in syrope</p> <p>Fruta ecológica variada/ Organic fruit</p> <p>Kcal. 402 Prot 26 Hid. 35 Lip. 14</p>	<p>24</p> <p>Patatas a la riojana Potatoes "riojana"</p> <p>Ensalada campera/ Potato salad</p> <p>Platija empanada con tomate Fish with tomato</p> <p>Fruta ecológica variada/ Organic fruit</p> <p>Kcal. 418 Prot 23 Hid. 31 Lip. 18</p>	<p>25</p> <p>Alubias pintas con verduras / Beans</p> <p>Ensalada de alubias/ Beans salad</p> <p>Salchichas con tomate Sausage with tomato</p> <p>Fruta ecológica variada/ Organic fruit</p> <p>Kcal. 746 Prot 31 Hid. 50 Lip. 46</p>	<p>26</p> <p>Canelones boloñesa Canneloni bolognese</p> <p>Merluza al ajillo con ensalada de maíz Hake with corn salad</p> <p>Actime!</p> <p>Fruta ecológica variada/ Organic fruit</p> <p>Kcal. 547 Prot 31 Hid. 61 Lip. 16</p>	
<p>29</p> <p>Lentejas con chorizo Lentils with sausage</p> <p>Albóndigas con tomate Meatballs with tomato</p> <p>Fruta ecológica variada/ Organic fruit</p> <p>Kcal. 649 Prot 30 Hid. 63 Lip. 27</p>	<p>30</p> <p>Arroz con tomate Riz with tomato</p> <p>Fish & Chips</p> <p>Fruta en almíbar/Fruit in syrope</p> <p>Fruta ecológica variada/ Organic fruit</p> <p>Kcal. 746 Prot 27 Hid. 85 Lip. 30</p>	<p>31</p> <p>Crema de calabacín Zucchini Cream</p> <p>Escalopines de ternera al queso Veal escalope with cheese</p> <p>Fruta ecológica variada/ Organic fruit</p> <p>Kcal. 564 Prot 23 Hid. 45 Lip. 29</p>	<p>VALOR MEDIO POR CADA 100 GRAMOS DE PLATO ELABORADO</p>		
					

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1	2 VERDURAS / VEGETABLES PESCADO / FISH LACTEO / LACTEAL	3 CREMA / CREAM PESCADO / FISH LACTEO / LACTEAL	4 SOPA / SOUPE PESCADO / FISH LACTEO / LACTEAL	5 ENSALADA / SALAD TERNERA/VEAL FRUTA / FRUIT
8 VERDURAS / VEGETABLES PESCADO / FISH LACTEO / LACTEAL	9 CREMA / CREAM PAVO / TURKEY LACTEO / LACTEAL	10 SOPA / SOUPE PESCADO / FISH LACTEO / LACTEAL	11 ENSALADA / SALAD PESCADO / FISH LACTEO / LACTEAL	12 CREMA / CREAM TERNERA/VEAL FRUTA / FRUIT
15 SOPA / SOUPE PESCADO / FISH LACTEO / LACTEAL	16 VERDURAS / VEGETABLES TERNERA/VEAL LACTEO / LACTEAL	17 ENSALADA / SALAD PESCADO / FISH LACTEO / LACTEAL	18 CREMA / CREAM HUEVO/EGG LACTEO / LACTEAL	19 VERDURAS / VEGETABLES PESCADO / FISH FRUTA / FRUIT
22 VERDURAS / VEGETABLES PESCADO / FISH LACTEO / LACTEAL	23 CREMA / CREAM PESCADO / FISH LACTEO / LACTEAL	24 VERDURAS / VEGETABLES HUEVO/EGG LACTEO / LACTEAL	25 ENSALADA / SALAD PESCADO / FISH LACTEO / LACTEAL	26 SOPA / SOUPE TERNERA/VEAL FRUTA / FRUIT
29 CREMA / CREAM PESCADO / FISH LACTEO / LACTEAL	30 VERDURAS / VEGETABLES PAVO / TURKEY LACTEO / LACTEAL	31 SOPA / SOUPE PESCADO / FISH LACTEO / LACTEAL		

ACEITE DE PALMA

SERESCA apostó desde sus inicios por elaborar comida casera, sana y natural, eliminando de sus menús los precocinados. Nuestro compromiso con la salud de nuestros comensales nos lleva a la incorporación de productos ecológicos. Gracias a todo esto SERESCA puede garantizar que en todos sus menús no existen ingredientes que contengan ACEITE DE PALMA con todas sus denominaciones: aceite de palmiste, grasa vegetal (palma); grasa vegetal fraccionada e hidrogenada de palmiste, etc...

**INFORMACIÓN
NUTRICIONAL**

ACEITE DE PALMA

SERESCA apostó desde sus inicios por elaborar comida casera, sana y natural, eliminando de sus menús los precocinados. Nuestro compromiso con la salud de nuestros comensales nos lleva a la incorporación de productos ecológicos. Gracias a todo esto SERESCA puede garantizar que en todos sus menús no existen ingredientes que contengan ACEITE DE PALMA con todas sus denominaciones: aceite de palmiste, grasa vegetal (palma); grasa vegetal fraccionada e hidrogenada de palmiste, etc...