

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	<p>Lentejas con verduras/Lentils with vegetables Buffet de ensaladas/Buffer of salads Salchichas con tomate Sausages with tomato Fruta en almibar/Fruit in syrope Fruta variad/Varied fruit Kcal. 482 Prot. 20 Hid. 61 Lip. 43</p>	<p>Crema de calabacín/Zucchini's cream Judías verdes con jamón Green beans with ham Albóndigas en salsa Meatballs in sauce Fruta variad/Varied fruit Kcal. 491 Prot. 24 Hid. 46 Lip. 20</p>	<p>COCIDO COMPLETO Sopa de fideos Garbanzos y berza Chorizo, morcillo, tocino y morcilla Fruta variad/Varied fruit Kcal. 402 Prot. 26 Hid. 35 Lip. 14</p>	<p>Arroz con tomate/Rice with tomato Arroz negro con calamares Black rice with squid Merluza al limón con ensalada de cangrejo Hake with salad Fruta variad/Varied fruit-Actimel Kcal. 558 Prot. 25 Hid. 55 Lip. 22</p>
<p>Crema de zanahorias/ Carrots cream Zanahorias rehogadas/Carrots Lacón con pimientos Pork with peppers Fruta variad/Varied fruit Kcal. 558 Prot. 25 Hid. 55 Lip. 22</p>	<p>Alubias pintas con chorizo/Beans Ensalada de alubias/Beans salad Pechuga de pollo con lechuga Chicken breast with lettuce Fruta en almibar/Fruit in syrope Fruta variad/Varied fruit Kcal. 690 Prot. 38 Hid. 66 Lip. 27</p>	<p>Macarrones boloñesa y carbonara Macaroni bolognese and carbonara Merluza en salsa verde Hake in green sauce Fruta variad/Varied fruit Kcal. 674 Prot. 28 Hid. 53 Lip. 36</p>	<p>Garbanzos con verduras Chickpeas with vegetables Ensalada de garbanzos/Chickpeas salad Escalope con champiñón Escalope with mushrooms Fruta variad/Varied fruit Kcal. 685 Prot. 42 Hid. 62 Lip. 29</p>	<p>Paella Arroz con tomate/Rice with tomato Platija empenada con ensalada de tomate Fish with tomato salad Yogur/Yoghurt Fruta variad/Varied fruit Kcal. 526 Prot. 29 Hid. 61 Lip. 15</p>
<p>Lentejas con verduras Lentils with vegetables Buffet de ensaladas/Buffer of salads Tortilla de patata con ensalada de maiz Omelette with corn salad Fruta variad/Varied fruit Kcal. 685 Prot. 31 Hid. 64 Lip. 30</p>	<p>Crema de verduras/Vegetable cream Salmorejo Ternera con verduras Veal with vegetables Fruta en almibar/Fruit in syrope Fruta variad/Varied fruit Kcal. 491 Prot. 24 Hid. 46 Lip. 20</p>	<p>Alubias blancas estofadas/Beans Ensalada de alubias/Beans salad Pollo asado con manzana Chicken with baked apple Fruta variad/Varied fruit Kcal. 639 Prot. 38 Hid. 57 Lip. 24</p>	<p>Patatas a la riojana Potatoes "a la riojana" Ensalada campera/Potatoes salad Lomo con ensalada de tomate Loin with tomato salad Fruta variad/Varied fruit Kcal. 480 Prot. 20 Hid. 34 Lip. 26</p>	<p>Tallarines con tomate Tagliatelle with tomato Tallarines con salmón y nata Tagliatelle with salmon and cream Merluza Orly con ensalada/ Hake Fruta variad/Varied fruit-Yogur/Yoghurt Kcal. 687 Prot. 37 Hid. 95 Lip. 15</p>
<p>Crema de calabaza Pumpkin cream Coliflor ajoarriero/Cauliflower Escalope con pimientos Escalope with peppers Fruta variad/Varied fruit Kcal. 504 Prot. 22 Hid. 17 Lip. 49</p>	<p>Garbanzos estofados Chickpea stew Ensalada de garbanzos/Chickpeas salad Cazón en adobo/Fish Fruta en almibar/Fruit in syrope Fruta variad/Varied fruit Kcal. 576 Prot. 35 Hid. 58 Lip. 50</p>	<p>Sopa de pollo Chicken Soup Sopa de pescado/Fish soup San Jacobo con ensalada Fruta variad/Varied fruit Kcal. 498 Prot. 22 Hid. 33 Lip. 27</p>	<p>Lentejas con chorizo Lentils with sausage Buffet de ensaladas/Buffer of salads Merluza en salsa Hake in sauce Fruta variad/Varied fruit Kcal. 558 Prot. 31 Hid. 57 Lip. 47</p>	<p>JORNADA THE ORCHARD Verduras en tempura Confitura de tomate Lasaña de verduras Hamburguesa con cebolla caramelizada Fruta variad/Varied fruit-Natillas/Custard Kcal. 678 Prot. 25 Hid. 62 Lip. 12</p>
<p>Arroz con tomate/Rice with tomato Arroz a la zamorana Rice " a la zamorana" Platija al ajillo con ensalada Fish with salad Fruta variad/Varied fruit Kcal. 525 Prot. 26 Hid. 70 Lip. 13</p>	<p>Crema de verduras/Vegetable cream Menestra con jamón/Vegetable with ham Albóndigas con tomate Meatballs with tomato Fruta en almibar/Fruit in syrope Fruta variad/Varied fruit Kcal. 368 Prot. 14 Hid. 23 Lip. 20</p>			<p>VALOR MEDIO POR CADA 100 GRAMOS DE PLATO ELABORADO</p>

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2	3 CREMA / CREAM PESCADO / FISH FRUTA / FRUIT	4 ENSALADA / SALAD PESCADO / FISH LACTEO / LACTEAL	5 VERDURAS / VEGETABLES PESCADO / FISH LACTEO / LACTEAL	6 ENSALADA / SALAD HUEVO / EGG FRUTA / FRUIT
9 VERDURAS / VEGETABLES PESCADO / FISH LACTEO / LACTEAL	10 SOPA / SOUPE PESCADO / FISH LACTEO / LACTEAL	11 CREMA / CREAM PAVO / TURKEY LACTEO / LACTEAL	12 ENSALADA / SALAD PESCADO / FISH LACTEO / LACTEAL	13 CREMA / CREAM TERNERA/VEAL FRUTA / FRUIT
16 VERDURAS / VEGETABLES PESCADO / FISH LACTEO / LACTEAL	17 SOPA / SOUPE PESCADO / FISH LACTEO / LACTEAL	18 CREMA / CREAM PESCADO / FISH LACTEO / LACTEAL	19 VERDURAS / VEGETABLES PESCADO / FISH LACTEO / LACTEAL	20 ENSALADA / SALAD HUEVO / EGG FRUTA / FRUIT
23 SOPA / SOUPE PESCADO / FISH LACTEO / LACTEAL	24 VERDURAS / VEGETABLES TERNERA/VEAL LACTEO / LACTEAL	25 CREMA / CREAM PESCADO / FISH LACTEO / LACTEAL	26 VERDURAS / VEGETABLES PAVO / TURKEY LACTEO / LACTEAL	27 ENSALADA / SALAD PESCADO / FISH FRUTA / FRUIT
30 CREMA / CREAM HUEVO / EGG LACTEO / LACTEAL	31 VERDURAS / VEGETABLES PESCADO / FISH LACTEO / LACTEAL			

MENÚS PARA DAR EL ESTIRÓN

Nuestro cuerpo está en continuo cambio para adaptarse a las necesidades de cada etapa de la vida. Y en todas, la dieta es clave. Una adecuada selección de los alimentos, en especial en los primeros años de vida es muy importante para asegurar un buen crecimiento. En SERESCA la salud es lo primero, por eso preparamos menús ricos en proteínas, carbohidratos, vitaminas y minerales.

