


LUNES / MONDAY	MARTES / TUESDAY	MIÉRCOLES / WEDNESDAY	JUEVES / THURSDAY	VIERNES / FRIDAY
	<p>11</p> <p>Sopa de fideos ecológicos Organic noodle soup Sopa de pescado / Fish soup Hamburguesa con tomate Burger with tomato Fruta ecológica variada/Variet ecological fruit Kcal. 460 Prot 15 Hid. 37 Lip. 24</p>	<p>12</p> <p>Crema de verduras/Vegetables cream Brócoli salteado/ Broccoli Pollo asado con manzana Chicken with apple Fruta ecológica variada/Variet ecological fruit Kcal. 483 Prot 22 Hid. 35 Lip. 25</p>	<p>13</p> <p>Fabada asturiana Ensalada de alubias/Bean salad Lomo con pimientos de padrón Loin with peppers Fruta ecológica variada/Variet ecological fruit Kcal. 532 Prot 37 Hid. 39 Lip. 21</p>	<p>14</p> <p>Arroz con tomate/Rice with tomato Paella mixta Lenguado empanado con ensalada de tomate Sole with tomato salad Yogur/Yogurt Fruta ecológica variada/Variet ecological fruit Kcal. 566 Pr. 21 Hid. 17 Lip. 45</p>
<p>17</p> <p>Patatas "ali oli" / Potatoes "ali oli" Ensaladilla rusa Salchichas con tomate Sausage with tomato Fruta ecológica variada/Variet ecological fruit Kcal. 566 Prot 21 Hid. 17 Lip. 45</p>	<p>18</p> <p>Lentejas con chorizo/ Lentils with sausage Sálmorejo Cazón en adobo/ Buffet de ensalada Fish/Bufet of salads Fruta en almibar/Fruit in syrope Fruta ecológica variada/Variet ecological fruit Kcal. 666 Prot 37 Hid. 62 Lip. 26</p>	<p>19</p> <p>Crema de calabaza y naranja Pumpkin and orange cream Coliflor ajoarriero Cauliflower "ajoarriero" Pollo al ajillo / Chicken "al ajillo" Fruta ecológica variada/Variet ecological fruit Kcal. 473 Prot 16 Hid. 47 Lip. 21</p>	<p>20</p> <p>Macarrones ecológicos con tomate o nata Organic macaroni with tomato or cream Bacalao con tomate Hake Orly / Buffet of salads Helado/Ice Cream Fruta ecológica variada/Variet ecological fruit Kcal. 695 Prot 21 Hid. 67 Lip. 34</p>	<p>21</p> <p>Garbanzos estofados/Chickpea stew Ensalada de garbanzos Chickpea salad Escalope con calabacín salteado Scalope with Fruta ecológica variada/Variet ecological fruit Kcal. 653 Pr. 41 Hid. 44 Lip. 33</p>
<p>24</p> <p>Arroz con tomate/Rice with tomato Arroz a la zamorana/Riz "a la zamorana" Lenguado a la romana con ensalada de maiz / Sole with salad Fruta en almibar/Fruit in syrope Fruta ecológica variada/Variet ecological fruit Kcal. 597 Prot 29 Hid. 53 Lip. 26</p>	<p>25</p> <p>Alubias pintas con chorizo/Beans with sausage Ensalada de alubias/Beans salad Tortilla de patata/Ensalada de tomate Omelette/Bufet of salads Fruta ecológica variada/Variet ecological fruit Kcal. 548 Prot 25 Hid. 42 Lip. 38</p>	<p>26</p> <p>Crema de zanahoria / Carrot cream Zanahorias rehogadas/ Carrtos Escalopines de ternera al queso Beef with cheese Fruta ecológica variada/Variet ecological fruit Kcal. 694 Prot 28 Hid. 78 Lip. 27</p>	<p>27</p> <p>Coditos con tomate / Pasta with tomato Coditos con atún / Pasta with tuna Merluza Orly con ensalada Hake - Salad Yogur ecológico/Ecological yogurt Fruta ecológica variada/Variet ecological fruit Kcal. 695 Prot 21 Hid. 67 Lip. 34</p>	<p>28</p> <p>Lentejas con verduras Lentils with vegetables Crema de lentejas/Lentils Cream Pollo con manzana asada Chicken with apple Fruta ecológica variada/Variet ecological fruit Kcal. 671 Pr. 34 Hid. 61 Lip. 28</p>
<p>VALOR MEDIO POR CADA 100 GRAMOS DE PLATO ELABORADO</p>				



SERESCA

www.serescas.es

Sugerencias para la Cena/Suggestions for the dinner

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

Alimentación coherente: como convertir la hora de la comida en un acto de promoción de la salud

La alimentación coherente se basa en las investigaciones más actuales de nutrición por la que se planifican los menús con el fin de maximizar la absorción de los nutrientes de los alimentos.

Para sacar todo el partido a las vitaminas, minerales y otros principios activos de los alimentos, hay que combinarlos y prepararlos de manera óptima. La alimentación coherente le permite de una manera sencilla convertir un alimento común en Superalimento, con grandes beneficios para la salud.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Coherent food: how to turn mealtine into an act of health promotion. Coherent food is based on the most current nutrition research by which menus are planned in order to maximize the absorption of nutrients from food. To take full advantage of vitamins, minerals and other active ingredients of food, they must be combined and prepared optimally.

Consistent feeding allows you to easily convert a common food into Superfood, with great health benefits.