

**LUNES / MONDAY**



**MENÚS ELABORADOS  
EXENTOS DE HARINA DE TRIGO  
Y DERIVADOS  
PRODUCTOS ADAPTADOS  
LIBRES DE GLUTEN**

**MIÉRCOLES/WEDNESDAY**

**JUEVES/THURSDAY**

**VIERNES/FRIDAY**

4  
Patatas a la riojana/Potatoes with chorizo  
Ensalada de patata y naranja  
Potatoes and orange salad  
Escalope con champiñon rehogado  
Escalope with mushrooms  
Fruta variada/Varied fruit  
Kcal. 474 Prot 22 Hid. 30 Lip. 26

5  
COCIDO COMPLETO /Stew Castillian  
Sopa de fideos ecológicos/Organic noodle soup  
Garbanzos con berza  
Chickpeas with cabbage  
Morcillo, morcilla y chorizo  
Fruta variada/Varied fruit  
Kcal. 548 Prot 27 Hid. 65 Lip. 18

6  
Crema de calabacín y puerro/Zucchini and leek cream  
Judias verdes con jamón  
Green beans with ham  
Pollo al curry con verduras  
Curry chicken with vegetables  
Fruta variada/Varied fruit  
Kcal. 443 Prot 27 Hid. 33 Lip. 19

7  
Lentejas con verduras/Lentils with vegetables  
Crema de lentejas/Lentils cream  
Tortilla de patata con ensalada variada  
Omelette with buffet salad  
Fruta variada/Varied fruit  
Kcal. 727 Prot 29 Hid. 67 Lip. 34

8  
Pacarrones bio boloñesa/Bio bolognese pasta  
Pacarrones bio carbonara/ Bio carbonara pasta  
Merluza al limón con ensalada  
Lemon hake with salad  
Yogures variados/Varied yoghurts  
Fruta variada/Varied fruit  
Kcal. 651 Prot 23 Hid. 71 Lip. 27

11  
Sopa de ave con fideos ecológicos  
Organic noodle soup  
Sopa de pescado / Fish soup  
Filete de ternera al queso/ Steak with cheese  
Fruta variada/Varied fruit  
Kcal. 417 Prot 21 Hid. 30 Lip. 20

12  
Alubias con chorizo/Beans with chorizo  
Crema de alubias/ Bean cream  
Lomo con pimientos/Loin steak with peppers  
Fruta variada/Varied fruit  
Kcal. 724 Prot 39 Hid. 62 Lip. 46

13  
Arroz con tomate/ Rice with tomato  
Arroz negro con calamares/Black rice  
Lenguado empanado con ensalada de tomate  
Fish with tomato salad  
Actimel  
Fruta variada/Varied fruit  
Kcal. 590 Prot 26 Hid. 74 Lip. 18

14  
Garbanzos con bacalao/Chickpeas with cod  
Ensalada de garbanzos/Chickpeas salad  
Pollo al ajillo con ensalada variada  
Garlic chicken with salad  
Fruta variada/Varied fruit  
Kcal. 728 Prot 44 Hid. 62 Lip. 32

15  
**JORNADA DEL CINE**  
Patatas ali oli/Aioli potatoes  
Hamburguesa completa/Complete burger  
Zum y palomitas/ Juice and popcorn  
Fruta variada/Varied fruit  
Kcal. 758 Prot 21 Hid. 38 Lip. 33

18  
Crema de lentejas y verduras  
Lentils and vegetables cream  
Lentejas con verduras/Lentils with vegetables  
Salchichas con ensalada  
Sausages with salad  
Fruta variada/Varied fruit  
Kcal. 802 Prot 31 Hid. 66 Lip. 42

19  
Coditos eco con atún/Eco pasta with tuna  
Coditos eco con chorizo/Eco pasta with chorizo  
Merluza en salsa verde  
Hake in green sauce  
Natillas  
Fruta variada/Varied fruit  
Kcal. 800 Prot 43 Hid. 99 Lip. 50

20  
Puré de verduras/Vegetables cream  
Lombarda con manzana y pasas  
Red cabbage with nuts and raisins  
Carne de pavo estofada con patata asada  
Stewed turkey meat with potato  
Fruta variada/Varied fruit  
Kcal. 440 Prot 27 Hid. 33 Lip. 19

21  
Patatas marinera/Seafood potatoes  
Ensaladilla rusa/Russian salad  
Escalope con calabacín rehogado  
Escalope with zucchini  
Fruta variada/Varied fruit  
Kcal. 471 Prot 26 Hid. 34 Lip. 22

22  
Alubias pintas con verduras  
Black beans with vegetables  
Alubias en vinagreta/Black beans vinaigrette  
vuelto de jamón con ensalada de maíz y zanahora  
Scrambled ham with salad  
Fruta variada/Varied fruit  
Kcal. 732 Prot 26 Hid. 60 Lip. 40

25  
Arroz con tomate/Rice with tomato  
Paella  
Lenguado al horno con salsa americana  
Baked sole with american sauce  
Yogures variados/Varied yoghurts  
Fruta variada/Varied fruit  
Kcal. 526 Prot 25 Hid. 70 Lip. 13

26  
Guisantes con jamón/Peas with ham  
Pisto manchego  
Albóndigas con tomate  
Meatballs with tomato  
Fruta variada/Varied fruit  
Kcal. 453 Prot 15 Hid. 31 Lip. 26

27  
COCIDO COMPLETO /Stew Castillian  
Sopa de fideos ecológicos/Organic noodle soup  
Garbanzos con berza/Chickpeas with cabbage  
Morcillo, morcilla y chorizo  
Fruta variada/Varied fruit  
Kcal. 548 Prot 27 Hid. 65 Lip. 18

28  
Crema de calabacín y jengibre  
Zucchini and ginger cream  
Coliflor gratinada/Grated cauliflower  
Chuleta de cerdo con pimientos  
Pork chop with peppers  
Fruta variada/Varied fruit  
Kcal. 495 Prot 23 Hid. 35 Lip. 39

**VALOR MEDIO POR CADA 100  
GRAMOS DE PLATO ELABORADO**



www.seresca.es

# Sugerencias para la Cena/Suggestions for the dinner

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				1 SOPA / SOUPE PESCADO / FISH LACTEO / LACTEAL
4 VERDURAS / VEGETABLES PESCADO / FISH LACTEO / LACTEAL	5 CREMA / CREAM PAVO/TURKEY LACTEO / LACTEAL	6 ENSALADA / SALAD PESCADO / FISH LACTEO / LACTEAL	7 SOPA / SOUPE POLLO / CHICKEN FRUTA / FRUIT	8 CREMA / CREAM TERNERA/VEAL FRUTA / FRUIT
11 ENSALADA / SALAD PESCADO / FISH LACTEO / LACTEAL	12 VERDURAS / VEGETABLES POLLO / CHICKEN LACTEO / LACTEAL	13 CREMA / CREAM TERNERA/VEAL FRUTA / FRUIT	14 VERDURAS / VEGETABLES HUEVO/EGG LACTEO / LACTEAL	15 SOPA / SOUPE PESCADO / FISH LACTEO / LACTEAL
18 VERDURAS / VEGETABLES PESCADO / FISH LACTEO / LACTEAL	19 CREMA / CREAM TERNERA/VEAL FRUTA / FRUIT	20 SOPA / SOUPE POLLO / CHICKEN LACTEO / LACTEAL	21 CREMA / CREAM PESCADO / FISH LACTEO / LACTEAL	22 VERDURAS / VEGETABLES PAVO/TURKEY LACTEO / LACTEAL
25 CREMA / CREAM TERNERA/VEAL FRUTA / FRUIT	26 CREMA / CREAM PESCADO / FISH LACTEO / LACTEAL	27 SOPA / SOUPE HUEVO/EGG LACTEO / LACTEAL	28 ENSALADA / SALAD POLLO / CHICKEN LACTEO / LACTEAL	

### PASTA ECOLÓGICA

Las pastas constituyen uno de los alimentos más completos y recomendables en el conjunto de una alimentación sana y equilibrada para los más pequeños. Por esta razón, en SERESCA, ya hemos introducido en nuestros menús PASTA ECOLÓGICA (Macarrones, Espaguetis, Espirales, Fideo fino...), con una calidad superior procedente de la agricultura ecológica. Nuestras pastas, carecen de cualquier producto químico o transgénico.

## INFORMACIÓN NUTRICIONAL

### PASTA ECOLÓGICA

Las pastas constituyen uno de los alimentos más completos y recomendables en el conjunto de una alimentación sana y equilibrada para los más pequeños. Por esta razón, en SERESCA, ya hemos introducido en nuestros menús PASTA ECOLÓGICA (Macarrones, Espaguetis, Espirales, Fideo fino...), con una calidad superior procedente de la agricultura ecológica. Nuestras pastas, carecen de cualquier producto químico o transgénico.