


LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
6	7	8	9	10
	Kcal HC Lip Prot 767 112,9 22,2 22,8	Kcal HC Lip Prot 497 63,1 16,3 13,0	Kcal HC Lip Prot 636 112,8 8,7 19,8	Kcal HC Lip Prot 558 76,9 10,9 32,9
	- ARROZ INTEGRAL CON TOMATE - HAMBURGUESA MIXTA EN SALSA - ZANAHORIA Y CHAMPIÑÓN - FRUTA FRESCA - PAN INTEGRAL	- JUDÍAS VERDES REHOGADAS - TORTILLA DE PATATAS - ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ - YOGUR - PAN	- MACARRONES A LA CREMA - GARBANZOS GUIADOS - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN INTEGRAL	- LENTEJAS CON VERDURA - MERLUZA A LA MEUNIERE - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN
13	14	15	16	17
Kcal HC Lip Prot 486 66,5 9,7 21,2	Kcal HC Lip Prot 686 100,0 18,4 21,2	Kcal HC Lip Prot 621 113,1 9,1 21,2	Kcal HC Lip Prot 653 80,4 17,6 34,8	Kcal HC Lip Prot 471 64,0 8,9 29,3
- CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA - PALOMETA CON TOMATE - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN	- ARROZ RIOJANO - TORTILLA FRANCESA - ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ - YOGUR - PAN INTEGRAL	- ESPIRALES SALTEADAS CON VERDURAS Y SOJA - LENTEJAS HORTELANAS - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN	- PATATAS EN SALSA VERDE - RAGOUT DE POLLO CON VERDURAS - FRUTA FRESCA - PAN INTEGRAL	- ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS - ABADEJO A LA ROMANA - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN
20	21	22	23	24
Kcal HC Lip Prot 710 98,0 12,9 44,2	Kcal HC Lip Prot 588 66,5 13,8 41,7	Kcal HC Lip Prot 665 118,9 10,0 18,9		
- ARROZ INTEGRAL CON TOMATE - POLLO ASADO CON PATATA Y VERDURAS - FRUTA FRESCA - PAN	- CREMA DE CALABACÍN - ESCALOPINES EN SALSA DE QUESO - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN INTEGRAL	- MACARRONES A LA NAPOLITANA - GARBANZOS REHOGADOS CON PATATA Y ZANAHORIA - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN		
27	28	29	30	
Kcal HC Lip Prot 618 85,8 17,3 21,1	Kcal HC Lip Prot 583 83,1 13,7 30,3	Kcal HC Lip Prot 669 88,6 19,6 26,0	Kcal HC Lip Prot 553 81,6 12,7 21,1	
- CREMA DE BONIATO Y VERDURAS - ALBÓNDIGAS EN SALSA CON CALABAZA Y GUIANTES - FRUTA FRESCA - PAN	- SOPA DE COCIDO - COCIDO LEONES - ENSALADA - NATILLAS - PAN INTEGRAL	- ARROZ TRES DELICIAS - MERLUZA CON TOMATE - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN	- LENTEJAS HORTELANAS - TORTILLA FRANCESA - ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA Y MAÍZ - FRUTA FRESCA - PAN INTEGRAL	

 Kcal: Energía Kcal / HC: Hidratos de carbono gr. / Lip: Lípidos gr. / Prot: Proteínas gr.

ALIMENTOS CONSUMIDOS EN LA COMIDA	SUGERENCIA PARA LA CENA
Arroz, pasta, patata o legumbre	Verduras u hortalizas crudas o cocinadas
Verduras	Arroz, pasta o patata
Carnes	Pescado o huevo
Pescados	Carne o huevo
Huevo	Pescado o carne
Fruta	Lácteo o fruta
Lácteo	Fruta

www.seresca.es

