

LUNES					MARTES					MIÉRCOLES					JUEVES					VIERNES				
1					2					3					4					5				
8					9					10	Kcal	HC	Lip	Prot	11	Kcal	HC	Lip	Prot	12	Kcal	HC	Lip	Prot
										- JUDÍAS VERDES REHOGADAS 80 - HAMBURGUESA COMPLETA 418 - PATATA AL HORNO 59 - FRUTA FRESCA 78 - PAN 108					- SOPA DE COCIDO 55 - COCIDO COMPLETO 268 - ENSALADA 5 - YOGUR 103 - PAN INTEGRAL 146					- ARROZ BLANCO CON HUEVO COCIDO Y TOMATE 226 - POLLO ASADO AL LIMÓN Y TOMILLO 241 - ENSALADA 5 - FRUTA FRESCA 78 - PAN 108				
15	Kcal	HC	Lip	Prot	16	Kcal	HC	Lip	Prot	17	Kcal	HC	Lip	Prot	18	Kcal	HC	Lip	Prot	19	Kcal	HC	Lip	Prot
- PASTA BOLOÑESA 321 - MERLUZA AL LIMÓN 130 - ENSALADA 7 - FRUTA FRESCA 49 - PAN 108					- CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA 133 - TORTILLA DE PATATAS 225 - ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ 12 - YOGUR 103 - PAN 108					- ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS 182 - ESPIRALES CON TOMATE 244 - ENSALADA 5 - FRUTA FRESCA 78 - PAN 108					- ARROZ CON SALCHICHAS 345 - RAGOUT DE POLLO 225 - ENSALADA 5 - FRUTA FRESCA 68 - PAN INTEGRAL 146					- LENTEJAS CON VERDURA 211 - ABADEJO A LA ROMANA 124 - PATATA AL HORNO 59 - FRUTA FRESCA 49 - PAN 108				
22	Kcal	HC	Lip	Prot	23	Kcal	HC	Lip	Prot	24	Kcal	HC	Lip	Prot	25	Kcal	HC	Lip	Prot	26	Kcal	HC	Lip	Prot
- CREMA DE CALABACÍN 170 - JAMONCITOS DE POLLO AL HORNO CON PIMIENTOS, CHAMPIÑÓN Y PATATA 204 - FRUTA FRESCA 78 - PAN 108					- SOPA DE ARROZ 71 - CROQUETAS DE JAMÓN 176 - ENSALADA 5 - YOGUR 103 - PAN 108					- GUISANTES REHOGADOS 176 - ESCALOPINES EN SALSA DE QUESO Y CALABAZA 258 - PATATA AL HORNO 59 - FRUTA FRESCA 78 - PAN 108					- PASTA ECOLÓGICA A LA CREMA 228 - MERLUZA EN SALSA AMERICANA 171 - ENSALADA 5 - FRUTA FRESCA 68 - PAN INTEGRAL 146					- GARBANZOS REHOGADOS 193 - TORTILLA FRANCESA DE JAMÓN 199 - ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA 10 - FRUTA FRESCA 49 - PAN 108				
29	Kcal	HC	Lip	Prot	30	Kcal	HC	Lip	Prot															
- JUDÍAS VERDES REHOGADAS 80 - ALBÓNDIGAS EN SALSA CON CALABAZA Y GUISANTES 234 - PATATA AL HORNO 59 - FRUTA FRESCA 78 - PAN 108					- CREMA DE BONIATO Y VERDURAS 195 - HUEVOS REVUELTOS 154 - ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA Y MAÍZ 13 - YOGUR 103 - PAN 108																			



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

ALIMENTOS CONSUMIDOS EN LA COMIDA	SUGERENCIA PARA LA CENA
Almuerzo	
Comida	
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