

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

Valoración nutricional realizada para una ración de 100 gr de alimento.  
La opción que aparece en primer lugar será la que se ofrezca en los grupos burbuja.  
A partir de 2º de Primaria tendrán la opción de elegir el primer plato

13

Lentejas con verduras  
Crema de lentejas

Bacalao con pisto

Fruta ecológica variada/ assorted fruits  
Kcal. 576 Prot 14 Hid. 7,8 Lip. 63

14

Crema de calabacín  
Calabacín salteado con patatas

Huevos rellenos

Fruta ecológica variada/ assorted fruits  
Kcal. 503 Prot 30 Hid. 7 Lip. 30

15

Arroz con tomate  
Arroz con verduras

Lenguado al horno con ensalada

Yogures variados/ Yogurt  
Kcal. 647 Prot 23 Hid. 10 Lip. 80

16

Garbanzos estofados  
Garbanzos en ensalada

Escalope con pimientos

Fruta ecológica variada/ assorted fruits  
Kcal. 683 Prot 20 Hid. 4,6 Lip. 77

17

Brócoli rehogado  
Crema de brocoli

Pollo al curry con arroz

Fruta ecológica variada/ assorted fruits  
Kcal. 375 Prot 15 Hid. 7,5 Lip. 26

20

Macarrones con chorizo  
Ensalada de pasta

Lenguado empanado con ensalada

Yogures variados/ Yogurt  
Kcal. 545 Prot 12 Hid. 7 Lip. 77

21

Judías verdes con tomate  
Crema de Judías

Pavo con verduras

Fruta ecológica variada/ assorted fruits  
Kcal. 494 Prot 23 Hid. 5,3 Lip. 29

22

COCIDO COMPLETO  
Sopa de fideos eco, garbanzos  
carne,chorizo, morcilla

Fruta ecológica variada/ assorted fruits  
Kcal. 694 Prot 23 Hid. 18 Lip. 80

23

Crema de calabacín  
Pisto

Carrilleras en salsa

Fruta ecológica variada/ assorted fruits  
Kcal. 486 Prot 26 Hid. 11 Lip. 36

24

Alubias con verduras  
Ensalada de alubias

Tortilla de patata con ensalada

Fruta ecológica variada/ assorted fruits  
Kcal. 719 Prot 25 Hid. 6,8 Lip. 85

27

Crema de lentejas  
Lentejas con verduras

Escalopines de ternera al queso

Fruta ecológica variada/ assorted fruits  
Kcal. 699 Prot 21 Hid. 5,3 Lip. 80

29

Patatas a la riojana  
Patatas alioli

Huevos rellenos con ensalada

Fruta ecológica variada/ assorted fruits  
Kcal. 699 Prot 31 Hid. 11 Lip. 66

29

Pasta carbonara  
Pasta boloñesa

Merluza al limón con ensalada

Yogures variados/ Yogurt  
Kcal. 713 Prot 29 Hid. 6,6 Lip. 76

30

Crema de zanahorias  
Patatas y zanahorias rehogadas

Albóndigas con champiñón

Fruta ecológica variada/ assorted fruits  
Kcal. 433 Prot 179 Hid. 14 Lip. 41



# Sugerencias para la cena

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
13 VERDURA PAVO FRUTA	14 SOPA HUEVO LÁCTEO	15 VERDURA PAVO FRUTA	16 SOPA PESCADO LÁCTEO	17 CREMA PESCADO LÁCTEO
20 SOPA PESCADO LÁCTEO	21 ENSALADA PESCADO LÁCTEO	22 CREMA PAVO LÁCTEO	23 VERDURA PESCADO FRUTA	24 CREMA HUEVO LÁCTEO
27 VERDURA PESCADO FRUTA	28 ENSALADA POLLO LÁCTEO	29 VERDURA PAVO FRUTA	30 SOPA PESCADO LÁCTEO	

Energía en kcal. Proteínas, lípidos e hidratos de carbono en gramos.

Los datos que se muestran de la valoración nutricional son aproximados.

La información se corresponde con la primera opción de cada menú.

Se ha tomado como referencia las raciones recomendadas para niños de 10 años.

Queridas familias,

Empezamos un nuevo curso, con ilusión y ganas renovadas, y una vez más todos los que trabajamos en Seresca queremos agradecer vuestra confianza en el servicio de comedor.

Este curso vamos a seguir extremando la limpieza y las medidas higiénicas, manteniendo las distancias y la estabilidad de los grupos burbuja. Os aseguramos que vamos a seguir poniendo todos los medios y todo nuestro esfuerzo para garantizar la seguridad en el comedor escolar.

A su vez, este año Seresca quiere impulsar su proyecto Mirada 2030, un proyecto educativo con la vista puesta en un futuro más sostenible y respetuoso con nuestro planeta.

Mediante distintas actividades lúdicas, trabajaremos un ODS (Objetivos de Desarrollo Sostenible) al mes, con los que se pretende formar a los alumnos en distintos ámbitos relativos a la sostenibilidad, como pueden ser el consumo responsable, el reciclaje, el respeto por el medio ambiente y su relación con nuestra salud y bienestar.

Esperando tener un curso tranquilo en el que los protagonistas sean los alumnos, aprovechamos para enviaros un cordial saludo.

SERESCA

