



### LUNES

Vacaciones

KCal	HC	Prot	Lip
<b>5</b>			

Vacaciones

KCal	HC	Prot	Lip
<b>12</b>			

Macarrones gratinados  
Ensalada de pasta

Limanda empanada  
Ensalada de tomate  
Yogurt y Fruta variada

KCal	HC	Prot	Lip
807	99	42	23
<b>19</b>			

Guisantes con jamón  
Crema de verduras

Escalopines con crema de queso

Fruta variada

KCal	HC	Prot	Lip
706	65	39	29
<b>26</b>			

Espaguetis con chorizo  
Espaguetis carbonara

Tortilla de queso  
Ensalada

Natillas y Fruta variada

KCal	HC	Prot	Lip
837	91	36	34

### MARTES

Vacaciones

KCal	HC	Prot	Lip
<b>6</b>			

Vacaciones

KCal	HC	Prot	Lip
<b>13</b>			

Garbanzos estofados  
Ensalada de garbanzos

Albóndigas con tomate

Fruta variada

KCal	HC	Prot	Lip
637	67	36	22
<b>20</b>			

Arroz con tomate  
Paella

Bacalao con piperrada

Gelatina y Fruta variada

KCal	HC	Prot	Lip
733	85	33	20
<b>27</b>			

Alubias pintas con chorizo  
Ensalada de alubias pintas

Pollo al ajillo  
Champiñón rehogado

Fruta variada

KCal	HC	Prot	Lip
789	86	45	24

### MIÉRCOLES

Vacaciones

KCal	HC	Prot	Lip
<b>7</b>			

Vacaciones

KCal	HC	Prot	Lip
<b>14</b>			

Judías verdes rehogadas  
Crema de calabacín

Carrilleras con verduritas

Fruta variada

KCal	HC	Prot	Lip
601	53	32	27
<b>21</b>			

Lentejas con chorizo  
Crema de lentejas

San jacobos caseros

Ensalada

Fruta variada

KCal	HC	Prot	Lip
737	97	35	19
<b>28</b>			

Crema de calabacín y puerro  
Menestra de verduras

Escalope con cous cous

Fruta variada

KCal	HC	Prot	Lip
731	78	35	28

### JUEVES

1

Vacaciones

KCal	HC	Prot	Lip
<b>8</b>			

Vacaciones

KCal	HC	Prot	Lip
<b>15</b>			

Sopa de arroz con jamón  
Sopa de pescado

Pollo asado con manzana

Ensalada de zanahoria

Fruta variada

KCal	HC	Prot	Lip
547	57	34	18
<b>22</b>			

Crema de zanahoria y boniato  
Zanahorias y patatas rehogadas

Estofado de pavo con verduritas

Fruta variada

KCal	HC	Prot	Lip
449	52	30	12
<b>29</b>			

Patatas a la marinera  
Ensalada campera

Merluza en salsa de pimientos

Ensalada

Fruta variada

KCal	HC	Prot	Lip
680	86	36	19

### VIERNES

2

Vacaciones

KCal	HC	Prot	Lip
<b>9</b>			

Vacaciones

KCal	HC	Prot	Lip
<b>16</b>			

Alubias con verduras  
Alubias en vinagreta

Merluza en salsa verde

Fruta variada

KCal	HC	Prot	Lip
701	91	40	15
<b>23</b>			

Garbanzos con bacalao  
Ensalada de garbanzos

Limanda al limón

Verduras en tempura

Fruta variada

KCal	HC	Prot	Lip
741	82	42	23
<b>30</b>			

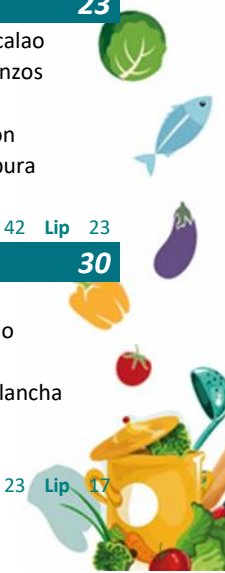
Sopa de ave  
Sopa de pescado

Filete de lomo a la plancha

Pisto

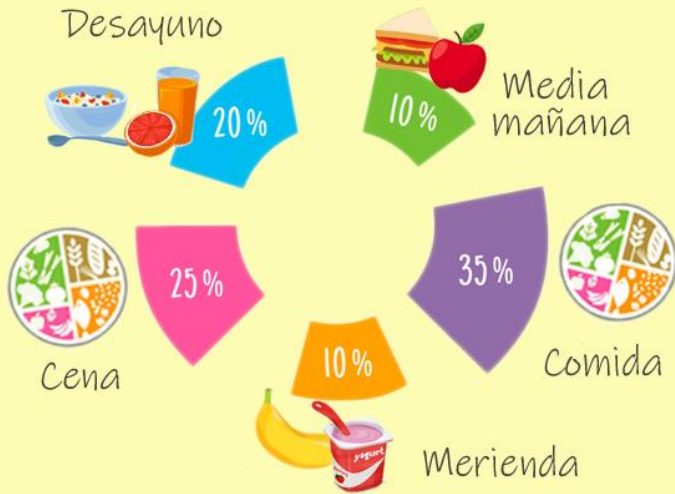
Fruta variada

KCal	HC	Prot	Lip
554	49	23	17



# EQUILIBRA TU DIETA

## CADA DÍA



## CADA COMIDA



# RECOMENDACIONES PARA LAS CENAS

## SI COMEMOS POR LA NOCHE CENAMOS

Arroz, pasta, patata o legumbre	Verduras crudas o cocidas
Verduras	Arroz, pasta o patata
Carnes	Pescados o huevo
Pescados	Carne o huevo
Huevo	Carne o pescado
Frutas	Lácteo o fruta
Lácteos	Fruta

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 año Seresca quiere impulsar de nuevo su proyecto Mirada 2030, un proyecto educativo con la vista puesta en un futuro más sostenible y respetuoso con nuestro planeta, donde los protagonistas sea nuestro alumnado.

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.

Aprovechamos para enviaros un cordial saludo y deseamos un feliz curso

