



LUNES

9

Arroz con tomate
Paella
Limanda empanada con ensalada
Ensalada con encurtidos

Fruta variada

KCal 950 HC 117 Pr 38 Lip 35

16

Patatas a la riojana
Patatas en salsa verde
Escalope de cerdo con salsa de queso

Fruta variada

KCal 1017 HC 108 Pr 49 Lip 41

23

¡¡HASTA PRONTO VERANO!!
Arroz con tomate
Arroz integral con verduras
Estofado de pavo con verduras
Copa de chocolate

Fruta variada

KCal 810 HC 101 Pr 38 Lip 27

30

Macarrones boloñesa
Macarrones carbonara
Limanda empanada
Ensalada

Fruta variada

KCal 667 HC 62 Pr 36 Lip 28

MARTES

10

Crema de calabacín
Menestra de verduras
Albóndigas en salsa con verduras

Fruta variada

KCal 598 HC 50 Pr 30 Lip 30

17

Crema de guisantes
Guisantes con jamón
Salchichas a las finas hierbas
Ensalada de zanahorias
Yogur

Fruta variada

KCal 735 HC 65 Pr 37 Lip 34

24

COCIDO COMPLETO
Sopa de fideos
Garbanzos con berza
Chorizo, bacon, morcillo y morcilla

Fruta variada

KCal 808 HC 85 Pr 41 Lip 31

MIÉRCOLES

11

Macarrones con chorizo
Macarrones salteados con champiñón y bacon
Filete de bacalao con piperrada
Yogur

Fruta variada

KCal 731 HC 87 Pr 31 Lip 27

18

Coditos con tomate
Coditos con atún
Merluza a la romana
Ensalada mixta

Fruta variada

KCal 825 HC 95 Pr 27 Lip 36

25

Puré de verduras con picatostes
Lombarda con manzana y pasas
Albóndigas con tomate
Calabacín en tempura

Fruta variada

KCal 596 HC 54 Pr 30 Lip 27

JUEVES

12

Crema de calabaza y zanahoria
Judías verdes con tomate
Jamoncitos de pollo guisados con verduras

Fruta variada

KCal 655 HC 57 Pr 38 Lip 29

19

Lentejas a la jardinera
Crema de lentejas
Tortilla de patata
Ensalada

Fruta variada

KCal 892 HC 101 Pr 56 Lip 27

26

Alubias pintas estofadas
Alubias en vinagreta
Merluza a la romana
Ensalada

Fruta variada

KCal 775 HC 82 Pr 48 Lip 24

VIERNES

13

Alubias con verduras
Alubias en vinagreta
Lomo a la plancha
Ensalada de zanahoria

Fruta variada

KCal 792 HC 86 Pr 47 Lip 25

20

Crema de verduras
Brócoli gratinado
Filete de sajonia
Pimientos rehogados

Fruta variada

KCal 597 HC 56 Pr 34 Lip 24

27

Sopa de fideos
Sopa de pescado
Huevos rellenos con bechamel
Ensalada mixta

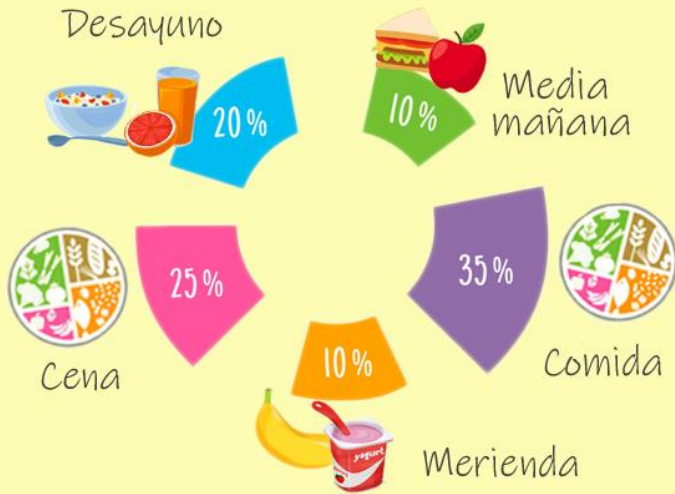
Fruta variada

KCal 840 HC 86 Pr 39 Lip 36



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.

