



LUNES/MONDAY

MARTES/TUESDAY

MIÉRCOLES/WEDNESDAY

JUEVES/THURSDAY

VIERNES/FRIDAY

2
Judías verdes con jamón/Green beans with ham
Zanahorias rehogadas/Sautéed carrots
Albóndigas con tomate/
Meatballs in tomato sauce
Fruta ecológica/Organic fruit
Hid. 30 Prot. 15 Lip. 26 Kcal. 445

3
Potaje de garbanzos
Stewed chickpeas
Ensalada de garbanzos/Chickpea salad
Carne guisada con champiñones/
Stewed beef with mushrooms
Fruta en almíbar/Syrup fruit
Hid. 46 Prot. 42 Lip. 34 Kcal. 675

4
Arroz tres delicias/Fried rice
Arroz al horno/Backed rice
Tortilla española/Spanish omelette
Fruta ecológica/Organic fruit
Hid. 67 Prot. 30 Lip. 12 Kcal. 516

5
Patatas a la riojana/
Potatoes with chorizo
Ensalada campera/Salad with potatoe
Pechuga de pollo con ensalada
Chicken with lettuce
Natillas y Fruta/Custard & fruit
Hid. 33 Prot. 22 Lip. 40 Kcal. 525

6
Espirales con tomate/Pasta with tomato
Ensalada pasta/pasta salad
Lenguado Orly
Orly Sole
Fruta ecológica/Organic fruit
Hid. 35 Prot. 15 Lip. 21 Kcal. 413

7
Pure de verduras
Vegetables cream
Menestra de verdura/Vegetable stew
Carne guisada con champiñones
Stewed meat with mushrooms
Fruta ecológica/Organic fruit
Hid. 98 Prot. 35 Lip. 30 Kcal. 860

8
Arroz con tomate
Rice with tomato
Arroz tres delicias/White rice
Salchichas rojas con patatas (ritas)
Red sausages with chips
Yogur Y Fruta /Yogurt&Fruit
Hid. 67 Prot. 29 Lip. 34 Kcal. 727

9
Alubias con chorizo/
lentils with chorizo
Alubias vinagreta/White beans in
vinegar sauce
Lomo en salsa/ Loin in sauce
Fruta ecológica/Organic fruit
Hid. 99 Prot. 46 Lip. 33 Kcal. 884

FESTIVO

Hid. Prot. Lip. Kcal.

NO LECTIVO

Hid. Prot. Lip. Kcal.

10
Fideos Ecológicos
Sopa de Fideos/Soup
Guisantes con jamon/Peas with ham
Pechuga de pollo con lechuga
Chicken breast with lettuce
Fruta ecológica/Organic fruit
Hid. 65 Prot. 24 Lip. 30 Kcal. 662

11
Coliflor gratinada
Cauliflower grilled
Buffet de ensalada/salad buffet
Filete de ternera empanado
Breaded beef fillet
Fruta en almíbar/Syrup fruit
Hid. 53 Prot. 28 Lip. 36 Kcal. 674

12
Arroz con tomate/White rice in
tomato sauce
Paella mixta/Paella
Tortilla de chorizo
"Chorizo" Omelette
Fruta ecológica/Organic fruit
Hid. 53 Prot. 28 Lip. 36 Kcal. 674

13
Judías verdes con patata
Green beans with potatoe
Crema de verdura/vegetables cream
Filete de lomo con pimientos
Loin with peppers
Yogur Y Fruta /Yogurt&Fruit
Hid. 35 Prot. 23 Lip. 23 Kcal. 498

14
Garbanzos guisados/Stewed chickpeas
Garbanzos vinagreta/
Merluza a la romana/
Hake in batter
Fruta ecológica/Organic fruit
Hid. 62 Prot. 37 Lip. 26 Kcal. 644

15
Pure de verduras
Vegetables cream
Menestra de verdura/Vegetable stew
Pollo asado al limón
Roasted chicken with lemon
Fruta ecológica/Organic fruit
Hid. 98 Prot. 35 Lip. 30 Kcal. 860

16
Fideos Ecológicos
Cocido completo
Stew Castilian
Fruta en almíbar/Syrup fruit
Hid. 53 Prot. 28 Lip. 36 Kcal. 674

17
Arroz al Horno/Backen rice
Arroz Negro con Calamares
Black Rice with Squid
Tortilla española/Spanish omelette
Fruta ecológica/Organic fruit
Hid. 65 Prot. 24 Lip. 30 Kcal. 662

18
Patatas a la riojana/
Potatoes with chorizo
Ensalada campera/Salad with potatoe
Pescado en salsa americana
Fish in american sauce
Fruta y Yogur Ecológico/OrganicYogurt&Fruit
Hid. 32 Prot. 22 Lip. 40 Kcal. 525

19
Macarrones boloñesa/Bolognese pasta
Macarrones carbonara/Carbonara pasta
Pollo asado al limon
Roasted lemon chicken
Hid. 38 Prot. 24 Lip. 39 Kcal. 658

20
Lentejas estofadas/Stewed lentils
Ensalada alemana/German salad
Pescado en salsa verde/
Hake in green sauce
Fruta ecológica/Organic fruit
Hid. 57 Prot. 28 Lip. 44 Kcal. 517

FIESTA HALLOWEEN



Hid. 38 Prot. 24 Lip. 39 Kcal. 658

Hid. Prot. Lip. Kcal.



Hid. Prot. Lip. Kcal.

VALOR MEDIO POR CADA 100 GRAMOS
DE PLATO ELABORADO
TODOS LOS PLATOS DE PASTA DEL MENÚ,
SON ELABORADOS CON PASTA ECOLÓGICA
Hid. Prot. Lip. Kcal.

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2 SOPA/SOUP PESCADO/FISH LACTEO/LACTEAL	3 ENSALADA/SALAD PESCADO/FISH FRUTA/FRUIT	4 VERDURA/VEGETABLES HUEVO/EGG LACTEO/LACTEAL	5 SOPA/SOUP PESCADO/FISH FRUTA/FRUIT	6 PATATA/POTATOE POLLO/CHICKEN LACTEO/LACTEAL
9 SOPA/SOUP PESCADO/FISH LACTEO/LACTEAL	10 ENSALADA/SALAD PAVO/TURKEY FRUTA/FRUIT	11 VERDURA/VEGETABLES HUEVO/EGG LACTEO/LACTEAL	12	13
16 ENSALADA/SALAD PESCADO/FISH LACTEO/LACTEAL	17 PATATA/POTATOE HUEVO/EGG FRUTA/FRUIT	18 ENSALADA/SALAD PAVO/TURKEY LACTEO/LACTEAL	19 SOPA/SOUP PESCADO/FISH FRUTA/FRUIT	20 VERDURA/VEGETABLES POLLO/CHICKEN LACTEO/LACTEAL
23 PATATA/POTATOE HUEVO/EGG LACTEO/LACTEAL	24 ENSALADA/SALAD PESCADO/FISH FRUTA/FRUIT	25 VERDURA/VEGETABLES POLLO/CHICKEN LACTEO/LACTEAL	26 SOPA/SOUP TERNERA/BEEF FRUTA/FRUIT	27 ENSALADA/SALAD PAVO/TURKEY LACTEO/LACTEAL
30 PATATA/POTATOE HUEVO/EGG LACTEO/LACTEAL	31 SOPA/SOUP TERNERA/BEEF FRUTA/FRUIT			

PASTA ECOLOGICA

Las pastas constituyen uno de los alimentos más completos y recomendables en el conjunto de una alimentación sana y equilibrada para los más pequeños. Por esta razón, en SERESCA, ya hemos introducido en nuestros menús PASTA ECOLOGICA (macarrones, Espaguetis, Espirales, Fideo fino...), con una calidad superior procedente de la agricultura ecológica. Nuestras pastas, carecen de cualquier químico o transgénico, haciendo que sus beneficios nutricionales aumenten.

**INFORMACIÓN
NUTRICIONAL**

PASTA ECOLOGICAL

Pasta is one of the most complete and recommended in all a healthy and balanced diet for smaller foods. For this reason, in SERESCA, we have introduced in our menus PASTA ECOLOGICAL (macaroni, spaghetti, spirals, thin noodle ...), with superior quality from organic agriculture. Our pastas, lacking any chemical or transgenic, making their nutritional benefits increase.