



LUNES/MONDAY

1
FESTIVO
Hid. Prot. Lip. Kcal.

8
Crema de verdura/Vegetables crem
Zanahorias rehogadas/Sautéed carrots
Tortilla con jamón
Omelette with ham
Fruta ecológica/Organic fruit
Hid. 55 Prot. 45 Lip. 38 Kcal. 703

1.5
Espagueti boloñesa
Bolognese pasta
Pollo con Marzana
Roasted chicken with lemon
Fruta ecológica/Organic fruit
Hid. 53 Prot. 28 Lip. 36 Kcal. 674

2.2
JORNADA FLOWER POWER
Macarrones boloñesa
Lasaña de carne
Pollo con Marzana
Degustación fruta tropical
zumo multifrutas
Hid. 33 Prot. 27 Lip. 24 Kcal. 501

2.9
Lentejas estofadas/stewed Lentils
Ensalada Alemana/German salad
Tortilla española con ensalada
Spanish omelette with salad
Fruta ecológica/Organic fruit
Hid. 65 Prot. 24 Lip. 30 Kcal. 662

MARTES/TUESDAY

2
Arroz al horno/backed rice
Arroz tres delicias/Fried rice
Escalope de ternera con pimientos
Escalope of veal with peppers
Fruta en almíbar/Syrup fruit
Hid. 79 Prot. 41 Lip. 34 Kcal. 827

9
Macarrones boloñesa/Bolognese pasta
Macarrones carbonara/Carbonara pasta
Pechuga de pollo con lechuga
Chicken with lettuce
Yogur Y Fruta /Yogurt&Fruit
Hid. 53 Prot. 28 Lip. 36 Kcal. 674

1.6
Alubias con chorizo/
lentils with chorizo
Alubias vinagreta/White beans in
vinegar sauce
Lomo en salsa/ Loin in sauce
Fruta en almíbar/Syrup fruit
Hid. 53 Prot. 28 Lip. 36 Kcal. 674

2.3
Crema de Calabaza/Pumpkin cream
Menestra de verdura/Vegetable stew
Lomo en salsa de Naranja
Loin in orange sauce
Yogur Y Fruta /Yogurt&Fruit
Hid. 55 Prot. 45 Lip. 36 Kcal. 703

3.0
Espárragos con tomate/Pasta with tomato
Ensalada pasta/pasta salad
Lenguado Orly
Orly Sole
Fruta en almíbar/Syrup fruit
Hid. 35 Prot. 15 Lip. 21 Kcal. 416

MIÉRCOLES/WEDNESDAY

3
Lentejas estofadas/Stewed lentils
Pure de lentejas
Lenguado Orly y tomate
Orly Sole in tomato
Fruta ecológica/Organic fruit
Hid. 63 Prot. 37 Lip. 14 Kcal. 561

1.0
Lentejas Estofadas/
Stewed Lentils
Sopa de Verdura/Vegetable soup
Carne guisada con champiñones/
Stewed beef with mushrooms
Fruta ecológica/Organic fruit
Hid. 46 Prot. 42 Lip. 34 Kcal. 675

1.7
Crema de verdura/Vegetables crem
Guisantes con jamon/Peas with ham
Tortilla española con ensalada
Spanish omelette with salad
Fruta ecológica/Organic fruit
Hid. 35 Prot. 23 Lip. 23 Kcal. 498

2.4
Patatas guisadas
Stewed potatoes
Tortilla con chorizo/Chorizo Omelette
Fruta ecológica/Organic fruit
Hid. 33 Prot. 27 Lip. 24 Kcal. 501

3.1
Crema de verduras/ Vegetable cream
Acelgas con patata
Chard with potato
Escalopes de ternera al queso
Veal with cheese
Fruta ecológica/Organic fruit
Hid. Prot. Lip. Kcal.

JUEVES/THURSDAY

4
Macarrones con Atún/Paste Whit tuna
Ensalada pasta/pasta salad
Hamburguesa con tomate natural
Hamburger with natural tomato
Yogur Y Fruta /Yogurt&Fruit
Hid. 79 Prot. 41 Lip. 34 Kcal. 827

1.1
Arroz con tomate/Tomato rice
Arroz con verduras/
Rice with vegetable
Salchichas con Patatas fritas
Fresh sausages and fries
Fruta en almíbar/Syrup fruit
Hid. 67 Prot. 30 Lip. 12 Kcal. 516

1.8
Fideos Ecológicos
Cocido completo
Stew Castilian
Natillas y Fruta/Custard&Fruit
Hid. 35 Prot. 23 Lip. 29 Kcal. 498

2.5
Potaje de garbanzos
Chickpea Stew
Ensalada de garbanzos/Chickpea salad
Albóndigas con tomate
Meatballs in tomato Sauce
Fruta en almíbar/Syrup fruit
Hid. 36 Prot. 36 Lip. 12 Kcal. 672

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.

VIERNES/FRIDAY

5
Pure de verdura/Vegetable stew
Judías verdes con patata
Green beans with potatoe
Tortilla de atún con ensalada
Fruta ecológica/Organic fruit
Hid. 46 Prot. 37 Lip. 19 Kcal. 458

1.2
Patatas a la riojana/
Potatoes with chorizo
Ensalada campera/Salad with potatoe
Pescado en salsa americana
Fish in american sauce
Fruta ecológica/Organic fruit
Hid. 32 Prot. 22 Lip. 40 Kcal. 525

1.9
Arroz con tomate/White rice in
tomato sauce
Paella mixta/Paella
Pescado romano con ensalada tomate
Romana's fish whit tomato salad
Fruta ecológica/Organic fruit
Hid. 62 Prot. 37 Lip. 26 Kcal. 644

2.6
Arroz al Horno/Backen rice
Arroz Negro con Calamares
Black Rice with Squid
Merluza a la romana/
Hake in batter
Fruta ecológica/Organic fruit
Hid. 36 Prot. 36 Lip. 12 Kcal. 672


Hid. Prot. Lip. Kcal.

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1	2 ENSALADA/SALAD PESCADO/FISH FRUTA/FRUIT	3 PATATA/POTATOE HUEVO/EGG LACTEO/LACTEAL	4 VERDURA/VEGETABLES POLLO/CHICKEN FRUTA/FRUIT	5 ENSALADA/SALAD TERNERA/BEEF LACTEO/LACTEAL
8 SOPA/SOUP HUEVO/EGG LACTEO/LACTEAL	9 ENSALADA/SALAD PESCADO/FISH FRUTA/FRUIT	10 PATATA/POTATOE HUEVO/EGG LACTEO/LACTEAL	11 VERDURA/VEGETABLES POLLO/CHICKEN FRUTA/FRUIT	12 ENSALADA/SALAD TERNERA/BEEF LACTEO/LACTEAL
15 ENSALADA/SALAD PESCADO/FISH LACTEO/LACTEAL	16 PATATA/POTATOE HUEVO/EGG FRUTA/FRUIT	17 ENSALADA/SALAD PESCADO/FISH LACTEO/LACTEAL	18 SOPA/SOUP PAVO/TURKEY FRUTA/FRUIT	19 VERDURA/VEGETABLES POLLO/CHICKEN LACTEO/LACTEAL
22 ENSALADA/SALAD PESCADO/FISH LACTEO/LACTEAL	23 SOPA/SOUP PESCADO/FISH FRUTA/FRUIT	24 VERDURA/VEGETABLES POLLO/CHICKEN LACTEO/LACTEAL	25 ENSALADA/SALAD PAVO/TURKEY FRUTA/FRUIT	26 PATATA/POTATOE POLLO/CHICKEN LACTEO/LACTEAL
29 ENSALADA/SALAD PESCADO/FISH LACTEO/LACTEAL	30 SOPA/SOUP PESCADO/FISH FRUTA/FRUIT	31 PATATA/POTATOE HUEVO/EGG LACTEO/LACTEAL		

INFORMACIÓN
NUTRICIONAL

ACEITE DE PALMA
SERESCA apostó desde sus inicios por elaborar comida casera, sana y natural, eliminando de sus menús los precocinados. Nuestro compromiso con la salud de nuestros comensales nos lleva a la incorporación de productos ecológicos. Gracias a todo esto SERESCA puede garantizar que en todos sus menús no existen ingredientes que contengan ACEITE DE PALMA con todas sus denominaciones: aceite de palmiste, grasa vegetal (palma); grasa vegetal fraccionada e hidrogenada de palmiste, etc...

PALM OIL
SERESCA bet from its beginnings to elaborate homemade, healthy and natural food, eliminating from its menus the pre-cooked ones. Our commitment to the health of our guests leads to the incorporation of organic products. Thanks to all this SERESCA can guarantee that in all its menus there are no ingredients containing PALMA OIL with all its denominations: palm kernel oil, vegetable fat (palm); Fractional and hydrogenated vegetable oil of palm kernel, etc.