



LUNES/MONDAY

VALOR MEDIO POR CADA 100 GRAMOS DE PLATO ELABORADO

TODOS LOS PLATOS DE PASTA DEL MENÚ, SON ELABORADOS CON PASTA ECOLÓGICA

7

DÍA NO LECTIVO

Kcal. Prot. Hid. Lip.

14

Pure de verduras
Vegetables cream
Menestra de verdura/Vegetable stew
Carne guisada con champiñones/
Stewed beef with mushrooms
Fruta ecológica/Organic fruit

Kcal. 469 Prot. 29 Hid. 18 Lip. 26

21

Guisantes con jamón
Peas with ham
Zanahorias gratinadas/grilled carrots
Filete de ternera empanado
Breaded beef fillet
Fruta ecológica/Organic fruit

Kcal. 534 Prot. 23 Hid. 33 Lip. 30

28

Pure de verduras/vegetables cream
Buffet de ensalada/salad buffet
Salchichas con patatas
Sausages with chips
Fruta ecológica/Organic fruit

Kcal. 722 Prot. 23 Hid. 55 Lip. 44

MARTES/TUESDAY

1

VACACIONES DE NAVIDAD

8

Paelia mixta/paelia
Ensalada de arroz
Rice salad
Albóndigas guisadas con tomate y verduras
Meatballs with tomato and vegetables
Fruta en almibar/Syrup fruit

Kcal. 658 Prot. 31 Hid. 51 Lip. 32

15

Cocido completo
Stew Castilian

Fruta ecológica/Organic fruit
Kcal. 400 Prot. 12 Hid. 43 Lip. 16

22

JORNADA GASTRONÓMICA

Kcal. 756 Prot. 36 Hid. 62 Lip. 35

MIÉRCOLES/WEDNESDAY

2

VACACIONES DE NAVIDAD

9

Judías verdes con jamón/Green beans with ham
Buffet de ensalada/salad's buffet
Salchichas con patatas
Sausages with chips
Fruta ecológica/Organic fruit

Kcal. 753 Prot. 23 Hid. 50 Lip. 50

16

Machrones boloñesa/Bolognese pasta
Macarones carbonara/Carbonara pasta
Merluza a la romana/
Hake in batter
Natillas y Fruta/Custard & fruit

Kcal. 554 Prot. 30 Hid. 51 Lip. 21

23

Sopa de arroz/rice soup
Buffet de ensalada/salad buffet
Pollo al horno con puré de patata
Roasted chicken with potatoes cream
Fruta ecológica/Organic fruit

Kcal. 519 Prot. 24 Hid. 43 Lip. 23

30

Patatas a la riojana/
Potatoes with chorizo
Ensalada campera/Salad with potatoe
Merluza en salsa americana
Fish in american sauce
Fruta ecológica/Organic fruit

Kcal. 464 Prot. 16 Hid. 40 Lip. 50

JUEVES/THURSDAY

3

VACACIONES DE NAVIDAD

10

Lentejas con chorizo
Lentils with chorizo
Puré de lentejas/lentils cream
Lenguado Orly
Orly Sole
Fruta ecológica/Organic fruit

Kcal. 635 Prot. 38 Hid. 61 Lip. 22

17

Judías verdes con jamón/Green beans with ham
Ensalada de arroz/ rice salad
Tortilla de queso y ensalada de tomate
cheese omelette with tomatoe salad
Fruta en almibar/Syrup fruit

Kcal. Prot. Hid. Lip.

24

Garbanzos guisados/Stewed chickpeas
Garbanzos vinagreta/chickpeas salad
Lenguado al horno con champiñones
Bakken sole with mushrooms
Actimel Y Fruta Ecológica /Yogurt&Fruit

Kcal. 613 Prot. 44 Hid. 44 Lip. 27

31

Alubias pintas con verduras
Beans whit vegetables
Menestra de verdura/Vegetable stew
pollo con manzana/
chicken with apple
Fruta ecológica/Organic fruit

Kcal. 629 Prot. 33 Hid. 47 Lip. 29

VIERNES/FRIDAY

4

VACACIONES DE NAVIDAD

11

Sopa de Fideos/Soup
Zanahorias al ajoparriero
Sautéed carrots
Tortilla de patata con pisto
Spanish omelette with pisto
Fruta y Vegur Ecológico/Organic&Fruit

Kcal. 473 Prot. 19 Hid. 28 Lip. 26

18

Alubias blancas con verduras
Beans whit vegetables
Buffet ensalada/Salad's Buffet
Pollo asado al limón
Roasted chicken with lemon
Fruta en almibar/Syrup fruit

Kcal. 629 Prot. 33 Hid. 47 Lip. 29

25

Lasaña boloñesa/ lasagna bolognese
Ensalada de pasta
Pasta salad
Filete de sajonia con pimientos
Loaf of saxony with peppers
Fruta ecológica/Organic fruit

Kcal. 611 Prot. 28 Hid. 34 Lip. 49



Kcal. Prot. Hid. Lip.

| LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES |
|-------|--------|-----------|--------|---------|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 7 | 8 | 9 | 10 | 11 |
| 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
| 21 | 22 | 23 | 24 | 25 |
| 28 | 29 | 30 | 31 | |

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

AMAROKIS, Y EL CONSUMO SEGURO DE PESCADO
 El amarró es un parásito que suele encontrarse de forma habitual en el pescado marino (merluza, jurel, bonito, boquerón, sardina, etc.) y en los calamares (calamar, pulpo, sepias).
 Las últimas recomendaciones de las agencias de seguridad alimentaria para el consumo seguro de pescado son:
 -Congelar el pescado 48 horas por debajo de los 20 grados, o hasta 7 días en caso de no alcanzar esta temperatura.
 -Cocinar bien el pescado, alcanzando los 60º en todos sus puntos al menos durante 2 minutos.
 Por este motivo, Seresca utiliza siempre pescados ultracongelados en alta mar, de procedencia controlada, e íntegramente cocinados.

AMAROKIS, AND SAFE FISH CONSUMPTION
 Amarró is a parasite that is usually common in marine fish (hake, horse mackerel, bonito, blue whiting, sardine, etc.) and in cephalopods (squid, cuttlefish, cuttlefish).
 The latest recommendations of the food safety agencies for the safe consumption of fish are:
 - Freeze the fish 48 hours below 20 degrees, or up to 7 days.
 - Cook the fish well, reaching 60° in all its points for at least 2 minutes.
 For this reason, Seresca always uses deep-frozen products at sea, from controlled sources, and fully cooked.