



LUNES/MONDAY

MARTES/TUESDAY

MIÉRCOLES/WEDNESDAY

JUEVES/THURSDAY

VIERNES/FRIDAY

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



**4**  
Macarrones ecológicos con chorizo  
Chorizo pasta  
Macarrones carbonara/Carbonara pasta  
Pescado Orly  
Orly Fish  
Fruta en almíbar/Syrup fruit  
Kcal. 749 Prot. 36,7 Hid. 97 Ulp. 19,7

**5**  
Alubias blancas con verduras  
Beans whit vegetables  
Ensalada de alubias/Beans salad  
Tortilla de queso con tomate  
Cheese omelette whit tomatoe  
Fruta ecológica/Organic fruit  
Kcal. 686 Prot. 30 Hid. 51 Ulp. 36

**6**  
Judías verdes con jamón/green beans  
with ham  
Menestra de verdura/Vegetable stew  
Pollo asado al limón  
Roasted lemon chicken  
Fruta ecológica/Organic fruit  
Kcal. 512 Prot. 24 Hid. 29 Ulp. 28

**7**  
Garbanzos guisados/Stewed chickpeas  
Garbanzos vinagreta/chickpeas salad  
Filete de lomo con queso  
Loin with cheese  
Natillas y Fruta/Custard & fruit  
Kcal. 306 Prot. 43 Hid. 62 Ulp. 33

**8**  
Sopa de Fideos ecológicos/Soup  
Ensaladilla rusa/Russian salad  
Albondiigas guisadas con tomate y verduras  
Meatballs with tomatoe and vegetables  
Fruta ecológica/Organic fruit  
Kcal. 566 Prot. 18 Hid. 28 Ulp. 27

**11**  
Pure de verduras/Vegetables cream  
Verduras con tomate  
Vegetables with tomatoes  
Salchichas con patatas  
Sausages with chips  
Fruta ecológica/Organic fruit  
Kcal. 722 Prot. 23 Hid. 55 Ulp. 34

**12**  
Lentejas a la riojana/rijana lentils  
Puré de lentejas/lentils cream  
Pescado a la riojana/  
Fish in batter  
Fruta ecológica/Organic fruit  
Kcal. 628 Prot. 31 Hid. 61 Ulp. 52

**13**  
JORNADA GASTRONÓMICA

**14**  
Cocido completo  
Stew Castilian  
Fruta ecológica/Organic fruit  
Kcal. 400 Prot. 12 Hid. 43 Ulp. 36

**15**  
Patatas a la riojana/  
Potatoes with chorizo  
Ensalada campera/Campera salad  
Pollo guisado/Chicken stew  
Fruta en almíbar/Syrup fruit  
Kcal. 472 Prot. 23 Hid. 29 Ulp. 23

**18**  
Lasaña boloñesa/ lasagna bolognese  
Ensalada de pasta  
Pasta salad  
Tortilla española con lechuga  
Spanish omelette with lettuce  
Fruta ecológica/Organic fruit  
Kcal. 659 Prot. 21 Hid. 40 Ulp. 41

**19**  
Alubias con chorizo/Beans with chorizo  
Ensalada de alubias/Beans salad  
Pescado al horno con zanahorias  
Bakken fish with carrots  
Fruta ecológica/Organic fruit  
Kcal. 597 Prot. 42 Hid. 59 Ulp. 17

**20**  
Sopa de arroz/rice soup  
Ensalada de arroz  
Rice salad  
San jacobos caseros con pimientos  
with peppers  
Actualm. Y Fruta Ecológica /Organic Fruit  
Kcal. 418 Prot. 19 Hid. 36 Ulp. 17

**21**  
Lentejas con chorizo/rijana lentils  
Puré de lentejas/lentils cream  
Pechuga a la plancha con tomate  
Grilled chicken with tomatoe  
Fruta ecológica/Organic fruit  
Kcal. 723 Prot. 38 Hid. 61 Ulp. 45

**22**  
Judías verdes con jamón/green beans  
with ham  
Ensalada con atún/Una salad  
Carne guisadicon champignons  
Stew meet with mushrooms  
Fruta en almíbar/Syrup fruit  
Kcal. 364 Prot. 6 Hid. 24 Ulp. 22

**23**  
Pure de verduras/Vegetables cream  
Menestra de verdura/Vegetable stew  
Albondiigas guisadas con tomate y verduras  
Meatballs with tomatoe and vegetables  
Fruta ecológica/Organic fruit  
Kcal. 466 Prot. 13 Hid. 29 Ulp. 29

**26**  
Cocido completo  
Stew Castilian  
Fruta en almíbar/Syrup fruit  
Kcal. 400 Prot. 12 Hid. 43 Ulp. 36

**27**  
Paella mixta/Paella  
Ensalada de arroz/rice salad  
Pescado a la riojana/  
Fish in batter  
Fruta ecológica/Organic fruit  
Kcal. 667 Prot. 25 Hid. 71 Ulp. 27

**28**  
Sopa de Fideos ecológicos/Soup  
Guisantes con jamón/Peas with ham  
Vegetables with tomatoes  
Pollo asado al limón  
Roasted chicken with lemon  
Fruta y Vagur /Organic fruit  
Kcal. 497 Prot. 26 Hid. 15 Ulp. 31





SERESCA

www.serescas.es

Sugerencias para la Cena

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
4 VERDURA/VEGETABLES TERNERA/BEEF FRUTA/FRUIT	5 ENSALADA/SALAD PESCADO/FISH LACTEO/LACTEAL	6 PATATA/POTATOE HUEVO/EGG FRUTA/FRUIT	7 VERDURA/VEGETABLES POLLO/CHICKEN LACTEO/LACTEAL	8 ENSALADA/SALAD PAVO/TURKEY FRUTA/FRUIT
11 SOPA/SOUP HUEVO/EGG FRUTA/FRUIT	12 ENSALADA/SALAD PAVO/TURKEY LACTEO/LACTEAL	13 PATATA/POTATOE PESCADO/FISH FRUTA/FRUIT	14 VERDURA/VEGETABLES POLLO/CHICKEN FRUTA/FRUIT	15 ENSALADA/SALAD PESCADO/FISH LACTEO/LACTEAL
18 ENSALADA/SALAD POLLO/CHICKEN FRUTA/FRUIT	19 SOPA/SOUP TERNERA/BEEF LACTEO/LACTEAL	20 JORNADA GASTRONOMICA	21 ENSALADA/SALAD PESCADO/FISH LACTEO/LACTEAL	22 VERDURA/VEGETABLES PAVO/TURKEY FRUTA/FRUIT
25 ENSALADA/SALAD PESCADO/FISH FRUTA/FRUIT	26 SOPA/SOUP TERNERA/BEEF LACTEO/LACTEAL	27 VERDURA/VEGETABLES HUEVO/EGG FRUTA/FRUIT	28 ENSALADA/SALAD PAVO/TURKEY FRUTA/FRUIT	

LADY LEGUERRER'S, UN TESOORO

Alimentos ricos en proteínas, fibra, hierro y vitaminas del complejo B, así como calcio y fósforo. **Children:** Important source of calcium and iron. **Adults:** Rich in protein, fiber, iron and B vitamins, as well as calcium and magnesium in relatively large amounts. **White beans and lentils:** Its main component are slow-digesting carbohydrates, which help to maintain constant blood glucose levels. They are also rich in fiber and vegetable protein (L19A, and L18A), and their lentils, when combined with cereals such as rice, or wheat, they give rise to a very complete protein composition.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

THE VEGETABLES, A TREASURE