



LUNES/MONDAY	MARTES/TUESDAY	MIÉRCOLES/WEDNESDAY	JUEVES/THURSDAY	VIERNES/FRIDAY
<p>1</p> <p>Sopa de fideos/ soup Ensaladilla rusa/russian salad Carne guisada con champiñones/ Stewed beef with mushrooms</p> <p>Fruta ecológica/Organic fruit Kcal 320 Prot. 6 Hid. 27 Lip. 18</p>	<p>2</p> <p>Arroz a la zamorana/zamorana rice Arroz tres delicias/fried rice Lomo en salsa Loin with vegetables</p> <p>Fruta en almíbar/Syrup fruit Kcal. 586 Prot. 25 Hid. 68 Lip. 19</p>	<p>3</p> <p>Guisantes con chorizo/Peas with chorizo Pisto con jamón/pisto with ham Sajonia con pimientos/ Saxony with peppers</p> <p>Fruta ecológica/Organic fruit Kcal. 495 Prot. 23 Hid. 35 Lip. 39</p>	<p>4</p> <p>Lentejas con chorizo/lentils with chorizo Puré de lentejas/lentils cream Tortilla española/Spanish omelette con tomate/with tomatoe</p> <p>Fruta ecológica/Organic fruit Kcal. 750 Prot. 32 Hid. 68 Lip. 35</p>	<p>5</p> <p>Pure de verduras/vegetables cream Buffet de ensalada/salad buffé Pescado Orly Orly fish</p> <p>Kcal. 401 Prot. 23 Hid. 35 Lip. 15</p>
<p>8</p> <p>Judías verdes con jamón/ beans with ham Brócoli al ajonjolí/broccoli ajonjolero Pollo asado con patata al horno/ Roasted chicken with potatoe Fruta ecológica/Organic fruit Kcal 566 Prot. 25 Hid. 44 Lip. 28</p>	<p>9</p> <p>Cocido completo Stew Castilian</p> <p>Yogur o Fruta ecológica/Yogurt or fruit Kcal. 400 Prot. 12 Hid. 43 Lip. 16</p>	<p>10</p> <p>Paella mixta/paella Sopa de arroz/rice.soup Albóndigas guisadas con tomate/ meatballs stew with tomatoe</p> <p>Fruta ecológica/Organic fruit Kcal. 693 Prot. 22 Hid. 70 Lip. 32</p>	<p>11</p> <p>Patatas riojana/ Potatoes with chorizo Ensalada campera/salad with potatoe Pescado en salsa americana/ Fish with american sauce Fruta en almíbar/Syrup fruit Kcal. 351 Prot. 23 Hid. 30 Lip. 11</p>	<p>12</p> <p>VACACIONES DE SEMANA SANTA</p> <p>Kcal. Prot. Hid. Lip.</p>
<p>15</p> <p>VACACIONES DE SEMANA SANTA</p> <p>Kcal. Prot. Hid. Lip.</p>	<p>16</p> <p>VACACIONES DE SEMANA SANTA</p> <p>Kcal. Prot. Hid. Lip.</p>	<p>17</p> <p>VACACIONES DE SEMANA SANTA</p> <p>Kcal. Prot. Hid. Lip.</p>	<p>18</p> <p>VACACIONES DE SEMANA SANTA</p> <p>Kcal. Prot. Hid. Lip.</p>	<p>19</p> <p>VACACIONES DE SEMANA SANTA</p> <p>Kcal. Prot. Hid. Lip.</p>
<p>22</p> <p>DÍA NO LECTIVO</p> <p>Kcal. Prot. Hid. Lip.</p>	<p>23</p> <p>DÍA FESTIVO</p> <p>Kcal. Prot. Hid. Lip.</p>	<p>24</p> <p>Espirales ecológicas con atún/ Ecologic pasta with tuna Ensalada de pasta/pasta salad Ternera empanada con elechuga y tomate/breaded beef fillet with salad Fruta ecológica/Organic fruit Kcal. 673 Prot. 27 Hid. 67 Lip. 29</p>	<p>25</p> <p>JORNADA GASTRONÓMICA</p> <p>Kcal. Prot. Hid. Lip.</p>	<p>26</p> <p>Pure de verduras/vegetables cream Menestra de verdura/Vegetable stew Pechuga de pollo con mayonesa y lechuga Chicken breast with lettuce Fruta ecológica/Organic fruit Kcal. 466 Prot. 27 Hid. 34 Lip. 21</p>
<p>29</p> <p>Arroz con tomate al horno baked rice Ensalada de arroz/rice salad Salchichas rojas con patatas Red sausages with chips Fruta ecológica/Organic fruit Kcal 869 Prot. 25 Hid. 80 Lip. 49</p>	<p>30</p> <p>Fabada asturiana/asturian beans Puré de alubias/beans cream Pescado al ajillo Sauteed fish Fruta en almíbar/Syrup fruit Kcal. 630 Prot. 32 Hid. 58 Lip. 54</p>	<p>VALOR MEDIO POR CADA 100 GRAMOS DE PLATO ELABORADO</p> <p>TODOS LOS PLATOS DE PASTA DEL MENÚ, SON ELABORADOS CON PASTA ECOLÓGICA</p> <p>Kcal. Prot. Hid. Lip.</p>	 <p>Kcal. Prot. Hid. Lip.</p>	

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1 VERDURA/VEGETABLES PESCADO/FISH LACTEO/LACTEAL	2 ENSALADA/SALAD TERNERA/BEEF FRUTA/FRUIT	3 PATATA/POTATOE HUEVO/EGG LACTEO/LACTEAL	4 ENSALADA/SALAD PESCADO/FISH FRUTA/FRUIT	5 SOPA/SOUP PAVO/TURKEY LACTEO/LACTEAL
8 SOPA/SOUP PESCADO/FISH LACTEO/LACTEAL	9 ENSALADA/SALAD PAVO/TURKEY FRUTA/FRUIT	10 VERDURA/VEGETABLES PESCADO/FISH LACTEO/LACTEAL	11 ENSALADA/SALAD TERNERA/BEEF FRUTA/FRUIT	12 VACACIONES DE SEMANA SANTA
15 VACACIONES DE SEMANA SANTA	16 VACACIONES DE SEMANA SANTA	17 VACACIONES DE SEMANA SANTA	18 VACACIONES DE SEMANA SANTA	19 VACACIONES DE SEMANA SANTA
22 DÍA NO LECTIVO	23 DÍA FESTIVO	24 ENSALADA/SALAD PESCADO/FISH LACTEO/LACTEAL	25 JORNADA GASTRONÓMICA	26 PATATA/POTATOE HUEVO/EGG LACTEO/LACTEAL
29 ENSALADA/SALAD PESCADO/FISH LACTEO/LACTEAL	30 SOPA/SOUP TERNERA/BEEF FRUTA/FRUIT			

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

ACETE DE PALMA

El aceite de palma es el más utilizado del mundo. Se produce a partir de los frutos de la palma africana y se ha convertido en una materia prima usada a nivel global para la elaboración de una gran cantidad de productos de la industria alimentaria y cosmética, donde es muy apreciado por su versatilidad y textura suaves y untuosas (sólido a temperatura ambiente). No obstante, este aceite es muy rico en grasas saturadas, por lo que está lejos de ser una alternativa idónea desde el punto de vista del equilibrio nutricional. Además, el cultivo de la palma tiene un gran impacto medioambiental. Por ello, Seresca lleva ya varios años cuidando minuciosamente la composición de sus menús y puede garantizar que no emplea ningún producto que contenga aceite de palma bajo ninguna de sus nomenclaturas.

PALM OIL

Palm oil is the most used in the world. It is produced from the fruits of the African palm and has become a raw material used globally for the production of a large number of products from the food and cosmetics industry, where it is highly appreciated for its versatility and silky texture and unctuous (solid at room temperature). However, this oil is very rich in saturated fats, so it is far from being an ideal alternative from the point of view of nutritional balance. In addition, the cultivation of the palm has a great environmental impact. For this reason, Seresca has been carefully caring for the composition of its menus for several years and can guarantee that it does not use any product that contains palm oil under any of its nomenclatures.