



SERESCA

menú

COLEGIO HUELGAS REALES
MAYO 2, 2019



LUNES/MONDAY



Kcal. Prot. Hid. Ulp.

6
Judías verdes con jamón/Green beans with ham
Menertra de verdura/Vegetable stew
Filete de lomo con pimientos
Loin with peppers
Fruta ecológica/Organic fruit

Kcal. 528 Prot. 23 Hid. 30 Ulp. 44

13
DÍA FESTIVO

Kcal. Prot. Hid. Ulp.

20
Guisantes con jamón/Peas with ham
Menertra de verdura/Vegetable stew
Pechuga de pollo con ensalada
Chicken with lettuce
Fruta ecológica/Organic fruit

Kcal. 488 Prot. 27 Hid. 29 Ulp. 24

27

Macarrones boloñesa/Bolognese pasta
Macarrones carbonara/Carbonara pasta
Sajonia con pimientos/
Saxony with peppers
Fruta ecológica/Organic fruit

Kcal. 832 Prot. 28 Hid. 57 Ulp. 64

MARTES/TUESDAY

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

Kcal. Prot. Hid. Ulp.

7
Cocido completo
Stew Castilian

Kcal. 400 Prot. 12 Hid. 43 Ulp. 16

14

Espirales ecológicas con atún/
Ecologic pasta with tuna
Ensalada de pasta/pasta salad
Pollo asado al limón
Roasted lemon chicken
Fruta en almíbar/Syrup fruit

Kcal. 675 Prot. 49 Hid. 103 Ulp. 24

21

Arroz al Horno/Backen rice
Arroz Negro con Calamares
Pescado romana con ensalada tomate
Romaná's fish whir tomato salad
Natillas y Fruta/Gustard & fruit

Kcal. 639 Prot. 29 Hid. 77 Ulp. 19

28

Garbanzos guisados/Stewed chickpeas
Garbanzos vinagreta/chickpeas salad
Salchichas rojas con patatas fritas
Red sausages with chips
Fruta en almíbar/Syrup fruit

Kcal. 778 Prot. 27 Hid. 57 Ulp. 47

MIÉRCOLES/WEDNESDAY

1

DÍA FESTIVO

Kcal. Prot. Hid. Ulp.

Arroz con tomate
Rice with tomato
Arroz tres delicias/Fried rice
Pescado en salsa americana
Fish in american sauce
Fruta ecológica/Organic fruit

Kcal. 571 Prot. 20 Hid. 80 Ulp. 43

15

Patatas a la importancia
Spanish potatoes
Puré de patata/potatoes cream
Pescado a la plancha con mayonesa
Grilled fish with mayonnaise
Fruta ecológica/Organic fruit

Kcal. 458 Prot. 19 Hid. 44 Ulp. 18

22

Sopa de fideos/ soup
Ensaladilla rusa/russian salad
Albondigas con tomate/
Meatballs in tomato sauce
Fruta ecológica/Organic fruit

Kcal. 451 Prot. 16 Hid. 41 Ulp. 21

29

Patatas a la riojana/
Potatoes with chorizo
Buffer ensalada/Salad's Buffer
Pollo asado con manzana
Roasted chicken with apple
Fruta ecológica/Organic fruit

Kcal. 482 Prot. 25 Hid. 38 Ulp. 19

JUEVES/THURSDAY

2

Macarrones tomate/Pasta sauce
Macarrones carbonara/Carbonara pasta
Albondigas con verduras/
Meatballs in vegetable sauce
Fruta ecológica/Organic fruit

Kcal. 811 Prot. 22 Hid. 68 Ulp. 46

9

JORNADA GASTRONÓMICA

Kcal. Prot. Hid. Ulp.

Paelia mixta/paelia
Sopa de arroz/rice soup
Carne guisada con verduras/
Stewed beef with vegetables
Achiniel o Fruta ecológica/Achiniel or fruit

Kcal. 525 Prot. 18 Hid. 58 Ulp. 19

23

Lentijas con chorizo/Stewed lentils
Ensalada campera/Salad with potatoe
Tortilla española/Spanish omelette
Fruta en almíbar/Syrup fruit

Kcal. 738 Prot. 33 Hid. 74 Ulp. 30

30

Arroz a la zamorana/zamorana rice
Arroz tres delicias/fried rice
Pescado Only
Only fish
Vogur o Fruta ecológica/Vogur or fruit

Kcal. 560 Prot. 22 Hid. 63 Ulp. 47

VIERNES/FRIDAY

3

Patatas a la riojana/
Potatoes with chorizo
Ensalada campera/Salad with potatoe
Pollo asado al limón
Roasted lemon chicken
Fruta ecológica/Organic fruit

Kcal. 434 Prot. 24 Hid. 32 Ulp. 19

10

Pure de verduras
Vegetables cream
Buffer ensalada/Salad's Buffer
Salchichas rojas con patatas fritas
Red sausages with chips
Fruta ecológica/Organic fruit

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

17

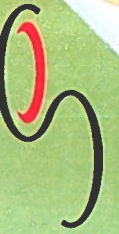
Alubias blancas con verduras
Beans white vegetables
Alubias vinagreta/beans salad
Tortilla de chorizo
"Chorizo" Omelette
Fruta ecológica/Organic fruit

Kcal. 738 Prot. 33 Hid. 74 Ulp. 30

24

Pure de verduras
Vegetables cream
Buffer ensalada/Salad's Buffer
Ternera empanada con lechuga y tomate/breaded beef fillet with salad
Fruta ecológica/Organic fruit

Kcal. 509 Prot. 22 Hid. 39 Ulp. 25



SERESCA

WWW.SERESCA.ES

Sugerencias para la Cena

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		1 DIA FESTIVO	2 ENSALADA/SALAD PESCADO/FISH LACTEO/LACTEAL	3 VERDURA/VEGETABLES PAVO/TURKEY FRUTA/FRUIT
6 SOPA/SOUP HUEVO/EGG LACTEO/LACTEAL	7 ENSALADA/SALAD PAVO/TURKEY FRUTA/FRUIT	8 VERDURA/VEGETABLES TERNERA/BEEF LACTEO/LACTEAL	9 JORNADA GASTRONOMICA	10 PATATA/POTATOE PESCADO/FISH LACTEO/LACTEAL
13 DIA FESTIVO	14 ENSALADA/SALAD HUEVO/EGG FRUTA/FRUIT	15 SOPA/SOUP PAVO/TURKEY LACTEO/LACTEAL	16 ENSALADA/SALAD PESCADO/FISH FRUTA/FRUIT	17 VERDURA/VEGETABLES TERNERA/BEEF LACTEO/LACTEAL
20 PATATA/POTATOE PESCADO/FISH LACTEO/LACTEAL	21 ENSALADA/SALAD PAVO/TURKEY FRUTA/FRUIT	22 VERDURA/VEGETABLES HUEVO/EGG LACTEO/LACTEAL	23 ENSALADA/SALAD TERNERA/BEEF FRUTA/FRUIT	24 SOPA/SOUP PESCADO/FISH LACTEO/LACTEAL
27 VERDURA/VEGETABLES HUEVO/EGG LACTEO/LACTEAL	28 ENSALADA/SALAD PAVO/TURKEY FRUTA/FRUIT	29 SOPA/SOUP PESCADO/FISH LACTEO/LACTEAL	30 PATATA/POTATOE TERNERA/BEEF FRUTA/FRUIT	

PRODUCTOS RECOMENDADOS

Los productos procesados suelen ser productos elaborados industrialmente, que pueden tener un exceso de azúcar, sal, ácidos grasos saturados, colorantes, etc. ... and in these cases can be consumed punctually, but should not be part of a normal healthy infant-toddler diet. Seresca elabora sus menús, sopas, cremas, empastados... partiendo de materias primas 100% naturales, sin utilizar productos procesados.

PRE-COATED PRODUCTS

The precoated products are usually industrially processed products, which can have an excess of sugar, salt, saturated fats, dyes, etc ... and in these cases can be consumed punctually, but should not be part of a normal healthy infant-toddler diet. Seresca elaborates its menus, soups, creams, breaded ... starting from 100% natural raw materials, without using precoated products.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL