

LUNES / LUNDI	MARTES/MARDI	MIÉRCOLES/MERCREDI	JUEVES/JEUDI	VIERNES/ VENDREDI
<p>VALOR MEDIO POR CADA 100 GRAMOS DE PLATO ELABORADO</p>				<p>1 Crema de calabaza / Crème de potiron Judías verdes con tomate Haricots verts - Sauce tomate Lomo con pimientos Filet de porc aux poivrons Fruta ecológica variada / Variété de Fruits bio Kcal. 534 Prot 29 Hid. 34 Lip. 28,5</p>
<p>4 Macarrones ecológicos con chorizo o carbonara Macaroni bio au chorizo ou carbonara Merluza al limón con guisantes salteados Colin au citron - Petits pois Yogures variados / Variété de yaourt Fruta ecológica variada / Variété de Fruits bio Kcal. 695 Prot 21 Hid. 67 Lip. 34</p>	<p>5 COCIDO CASTELLANO Sopa de fideos ecológicos Soupe de vermicelles biologiques Garbanzos con berza Morcilla, morcillo, chorizo y tocino Fruta ecológica variada / Variété de Fruits bio Kcal. 402 Prot 26 Hid. 35 Lip. 14</p>	<p>6</p>	<p>7</p>	<p>8</p>
<p>11 Crema de verduras / Crème de légumes Coliflor ajoarriero Chou-fleur "ajoarriero" Albóndigas con tomate Boulettes de viande - Sauce tomate Fruta ecológica variada / Variété de Fruits bio Kcal. 483 Prot 22 Hid. 35 Lip. 25</p>	<p>12 Lentejas con verduras / Lentilles aux légumes Crema de lentejas / Crème de lentilles Pollo asado con verduras Poulet aux légumes Fruta ecológica variada / Variété de Fruits bio Kcal. 548 Prot 32 Hid. 42 Lip. 24</p>	<p>13 Lasaña boloñesa / Lasagne à la bolognaise Buffet de ensalada / Buffet de salades San jacob de calabacin Cordon bleu aux courgettes Pan de queso casero / Flan au fromage fait maison Fruta ecológica variada / Variété de Fruits bio Kcal. 719 Prot 29 Hid. 62 Lip. 49</p>	<p>14 Arroz con tomate / Riz - Sauce tomate Arroz negro con calamares / Riz noir aux calmars Lenguado empanado con ensalada de tomate Sole panée - Salade de tomate Yogurt ecológico / Yogourt biologique Fruta ecológica variada / Variété de Fruits bio Kcal. 510 Prot 10 Hid. 75 Lip. 15</p>	<p>15 Alubias con chorizo/Haricots au chorizo Ensalada de alubias Salade de haricots Escalope con calabacin rehogado Escalope aux courgettes Fruta ecológica variada / Variété de Fruits bio Kcal. 723 Prot 39 Hid. 62 Lip. 46</p>
<p>18 Espirales ecológicos boloñesa ó con salmón y nata/Pâtes bio bolognaise ou saumon et crème Merluza en salsa verde- Colin sauce verte Buffet de ensalada / Buffet de salades Fruta en almibar / Fruits au sirop Fruta ecológica variada / Variété de Fruits bio Kcal. 534 Prot 29 Hid. 34 Lip. 28,5</p>	<p>19 Garbanzos estofados / Pois chiches Ensalada de garbanzos / Salade de pois chiches Filete de ternera al queso Filet de veau au fromage Fruta ecológica variada / Variété de Fruits bio Kcal. 665 Prot 43 Hid. 61 Lip. 27</p>	<p>20 Cous cous de pollo / Couscous de poulet Buffet de ensalada / Buffet de salades Tortilla de patata Omelette Fruta ecológica variada / Variété de Fruits bio Kcal. 657 Prot 27 Hid. 65 Lip. 28</p>	<p>21 FIESTA DE NAVIDAD Patatas bravas ó ali oli Pommes de terre "bravas ou ali oli" Hamburguesa completa / Hamburger complet Actime! Fruta ecológica variada / Variété de Fruits bio Kcal. 694 Prot 27 Hid. 83 Lip. 25</p>	<p>SERESCA LES DESEA !!! FELIZ NAVIDAD !!! SERESCA VOUS SOUHAITE UN JOYEUX NOËL</p>
				



SERESCA

www.seresca.es

Sugerencias para la Cena/Suggestions pour le dîner

LUNES/LUNDI	MARTES/MARDI	MIÉRCOLES/MERCREDI	JUEVES/JEUDI	VIERNES/VENDREDI
				1 SOPA / SOUPE PESCADO / POISSON LACTEO / PRODUIT LAITIER
4 VERDURAS / LEGUMES PESCADO / POISSON FRUTA / FRUIT	5 CREMA / CREME PESCADO / POISSON LACTEO / PRODUIT LAITIER	6	7	8
11 ENSALADA / SALADE PESCADO / POISSON FRUTA / FRUIT	12 VERDURAS / LEGUMES PESCADO / POISSON LACTEO / PRODUIT LAITIER	13 CREMA / CREME PESCADO / POISSON LACTEO / PRODUIT LAITIER	14 SOPA / SOUPE PAVO/ DINDE FRUTA / FRUIT	15 VERDURAS / LEGUMES PESCADO / POISSON LACTEO / PRODUIT LAITIER
18 ENSALADA / SALADE HUEVO / OEUF LACTEO / PRODUIT LAITIER	19 VERDURAS / LEGUMES PESCADO / POISSON LACTEO / PRODUIT LAITIER	20 ENSALADA / SALADE PESCADO / POISSON LACTEO / PRODUIT LAITIER	21 CREMA / CREME PESCADO / POISSON FRUTA / FRUIT	22

ACEITE DE PALMA

SERESCA apostó desde sus inicios por elaborar comida casera y sana, elaborada con productos 100% naturales. Nuestro compromiso con la salud de nuestros comensales nos ha llevado a eliminar de nuestros menús los platos precocinados y a incorporar productos ecológicos. Gracias a esto, SERESCA puede garantizar que en sus menús no existen ingredientes que contengan ACEITE DE PALMA bajo ninguna de sus denominaciones: aceite de palmiste, grasa vegetal (palma); grasa vegetal fraccionada o hidrogenada de palmiste etc

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

L'HUILE DE PALME

Depuis sa création, SERESCA s'engage à proposer des repas sains, élaborés sur place avec des produits 100% naturels. Cet engagement pour la santé des élèves nous a conduit à éliminer les produits pré-cuisinés et à incorporer des produits écologiques dans nos menus. Grâce à cela, SERESCA vous garantit des menus sans aucun ingrédient contenant de l'HUILE DE PALME, sous aucun de ses noms (huile de palmiste, huile végétale (palme), graisse végétale fractionnée et hydrogénée de palmiste etc