


LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>1</p> <p>Guisantes con jamón/Peas with ham Coliflor con bechame/Grated cauliflower Carne guisada con verduras/Stewed meat with vegetables</p> <p>Fruta ecológica/ Eco Fruit</p> <p>Kcal. 381 Prot. 9 Hid. 37 Lip. 18</p>	<p>2</p> <p>Sopa de pescado/Fish soup Sopa de arroz/Rice soup Tortilla de patata con pimientos/Omelette</p> <p>Fruta ecológica/ Eco Fruit</p> <p>Kcal. 477 Prot. 16 Hid. 41 Lip. 24</p>	<p>3</p> <p>Crema de calabacín/Zucchini cream Zanahorias y patata rehogada/ Carrots and potatoes Filete de lomo plancha con berenjena/ Loin steak with eggplant</p> <p>Fruta ecológica/ Eco Fruit</p> <p>Kcal. 524 Prot. 24 Hid. 41 Lip. 39</p>	<p>4</p> <p>Lentejas a la jardinera/Stew lentils Crema de lentejas/ Lentils cream Pollo asado con curry/ Roasted chicken with curry</p> <p>Fruta ecológica/ Eco Fruit</p> <p>Kcal. 598 Prot. 35 Hid. 57 Lip. 21</p>	<p>5</p> <p>Espaguetti eco con tomate Espaguetti eco carbonara Salmón al horno/Baked salmon Yogures variados</p> <p>Fruta ecológica/ Eco Fruit</p> <p>Kcal. 553 Prot. 24 Hid. 53 Lip. 23</p>
<p>8</p> <p>Patatas con costillas/Potatoes with ribs Ensaladilla rusa/Russian salad Lenguado con champiñón/ Fish in butter with mushrooms Fruta ecológica/ Eco Fruit</p> <p>Kcal. 381 Prot. 22 Hid. 28 Lip. 17</p>	<p>9</p> <p>Puré de verduras/Vegetables cream Vichyssoise Albondigas con tomate y ensalada/ Meatballs with tomato and salad Fruta ecológica/ Eco Fruit</p> <p>Kcal. 502 Prot. 15 Hid. 39 Lip. 27</p>	<p>10</p> <p>Macarrones eco con atún/Pasta with tuna Ensalada de pasta/Pasta salad Merluza en salsa marinera/Hake in sauce Yogurt ecológico Fruta ecológica/ Eco Fruit</p> <p>Kcal. 735 Prot. 42 Hid. 80 Lip. 50</p>	<p>11</p> <p>COCIDO COMPLETO /Stew Castillian Sopa fideo ecológico/Organic-noodle soup Garbanzos con berza/ Chickpeas with cabbage Morcillo, morcilla y chorizo Fruta ecológica/ Eco Fruit</p> <p>Kcal. 548 Prot. 27 Hid. 65 Lip. 18</p>	<p>12</p> <p>SEMANA SANTA</p> <p>Kcal. Prot. Hid. Lip.</p>
<p>15</p> <p>SEMANA SANTA</p> <p>Kcal. Prot. Hid. Lip.</p>	<p>16</p> <p>SEMANA SANTA</p> <p>Kcal. Prot. Hid. Lip.</p>	<p>17</p> <p>SEMANA SANTA</p> <p>Kcal. Prot. Hid. Lip.</p>	<p>18</p> <p>SEMANA SANTA</p> <p>Kcal. Prot. Hid. Lip.</p>	<p>19</p> <p>SEMANA SANTA</p> <p>Kcal. Prot. Hid. Lip.</p>
<p>22</p> <p>SEMANA SANTA</p> <p>Kcal. Prot. Hid. Lip.</p>	<p>23</p> <p>SEMANA SANTA</p> <p>Kcal. Prot. Hid. Lip.</p>	<p>24</p> <p>Alubias estofadas con verduras/ Beans stew with vegetables Alubias vinagreta/Black beans vinaigrette Lenguado empanado con ensalada/ Fish with salad Fruta ecológica/ Eco Fruit</p> <p>Kcal. 566 Prot. 32 Hid. 46 Lip. 24</p>	<p>25</p> <p>JORNADA GASTRONÓMICA MINIONS Sopa de estrellas/Soup Filete de pollo con patatas/ Chicken steak with potatoes Natillas de chocolate Fruta ecológica/ Eco Fruit</p> <p>Kcal. 756 Prot. 28 Hid. 55 Lip. 40</p>	<p>26</p> <p>Menestra de verduras/Vegetable stew Brocoli salteado con quinoa/ Broccoli with quinoa Tortilla de queso con ensalada /Omelette with salad Fruta ecológica/ Eco Fruit</p> <p>Kcal. 541 Prot. 21 Hid. 35 Lip. 31</p>
<p>29</p> <p>Arroz con tomate /Rice with tomato Arroz a la zamorana/Baked rice Cazón guisado con ensalada/ Dogfish with salad Fruta ecológica/ Eco Fruit</p> <p>Kcal. 608 Prot. 21 Hid. 76 Lip. 20</p>	<p>30</p> <p>Judías verdes con patata/Green beans Repollo con zanahoria/Cabbage with carrots Filete de ternera con salsa champiñón/ Steak with mushroom sauce Fruta ecológica/ Eco Fruit</p> <p>Kcal. 415 Prot. 44 Hid. 25 Lip. 48</p>	<p>MENÚ ELABORADO EXENTO DE HARINA DE TRIGO NI DERIVADOS. PRODUCTOS ADAPTADOS LIBRES DE GLUTEN</p>		<p>VALOR MEDIO POR CADA 100 GRAMOS DE PLATO ELABORADO</p>



SERESCA

www.serescas.es

Sugerencias para la Cena/Suggestions for the dinner

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1 ENSALADA/SALAD PESCADO/FISH LACTEO/LACTEAL	2 VERDURA/VEGETABLES TERNERA/VEAL LACTEO/LACTEAL	3 SOPA/SOUP PAVO/TURKEY LACTEO/LACTEAL	4 VERDURA/VEGETABLES PESCADO/FISH LACTEO/LACTEAL	5 CREMA/CREAM HUEVO/EGG FRUTA/FRUIT
8 ENSALADA/SALAD POLLO/CHICKEN LACTEO/LACTEAL	9 SOPA/SOUP PESCADO/FISH LACTEO/LACTEAL	10 VERDURA/VEGETABLES HUEVO/EGG FRUTA/FRUIT	11 CREMA/CREAM PESCADO/FISH LACTEO/LACTEAL	12 SEMANA SANTA
15 SEMANA SANTA	16 SEMANA SANTA	17 SEMANA SANTA	18 SEMANA SANTA	19 SEMANA SANTA
22 SEMANA SANTA	23 SEMANA SANTA	24 ENSALADA/SALAD TERNERA/VEAL LACTEO/LACTEAL	25 VERDURA/VEGETABLES PESCADO/FISH FRUTA/FRUIT	26 SOPA/SOUP PESCADO/FISH LACTEO/LACTEAL
29 CREMA/CREAM PAVO/TURKEY LACTEO/LACTEAL	30 ENSALADA/SALAD HUEVO/EGG LACTEO/LACTEAL			

ACEITE 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 sedosa y untuosa (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 denominaturas.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

PALM OIL

Palm oil is the most used oil in the world. It is produced from the fruit of the african palm tree and it has become a raw material globally used for the manufacturing of a great amount of products in the food industry and cosmetics, where it is very appreciated for its versatility and silky and oily texture (solid at ambient temperature). However, this oil is very rich in saturated fats, which places it far away from a fit alternative from the point of view of the nutritional balance. Besides, palm trees farming has a great environmental impact. Because of this, Seresca has been for several years taking thorough care of the preparation of its menus, and can guarantee that it does not make use of any product containing palm oil under any of its name.