

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>2</p> <p>Arroz con tomate/Rice with tomato Arroz con pollo/Rice with chicken Lomo con zanahorias/Loin steak with carrots Fruta ecológica/Eco fruit</p> <p>Kcal. 649 Lip. 26 HC. 81 Prot.23</p>	<p>3</p> <p>Judías verdes con jamón/Green beans with ham Menestra de verduras/Vegetable stewed Merluza al horno con patatas/Hake with potatoes Fruta ecológica/Eco fruit</p> <p>Kcal. 458 Lip. 18 HC. 38 Prot.33</p>	<p>4</p> <p>Cocido completo/Castillian stewed Sopa fideo ecológico/Organic noodle soup Garbanzos con berza/Chickpeas with cabbage Morcilla, morcillo y chorizo Yogures variados/Varied yoghurts</p> <p>Kcal. 635 Lip. 23 HC. 67 Prot.36</p>	<p>5</p> <p>Macarrones eco con tomate y chorizo/Organic pasta with tomato and chorizo Macarrones al pesto/Pesto macaroni Lenguado con ensalada/Fish in butter with salad Piña en almíbar/Pineapple in syrup</p> <p>Kcal. 708 Lip. 26 HC. 76 Prot.36</p>	<p>6</p> <p>FESTIVO/NOT SCHOOL</p>
<p>9</p> <p>FESTIVO/NOT SCHOOL</p>	<p>10</p> <p>Lentejas estofadas/Lentils with vegetables Crema de lentejas/Lentils cream Tortilla de patata con pimientos asados/Spanish omelette with roasted peppers Fruta ecológica/Eco fruit</p> <p>Kcal. 753 Lip. 29 HC. 85 Prot.33</p>	<p>11</p> <p>Espaguetis eco boloñesa/Spaghetti with tomato and meat Espaguetis eco carbonara/Spaghetti carbonara Albóndigas de pollo en salsa/Chicken meatballs in sauce Yogures variados/Varied yoghurts</p> <p>Kcal. 617 Lip. 19 HC. 76 Prot.32</p>	<p>12</p> <p>Patatas a la importancia/Stewed potatoes Ensaladilla rusa/Russian salad Abadejo en salsa con ensalada/ Pollock with salad Fruta ecológica/Eco fruit</p> <p>Kcal. 667 Lip. 20 HC. 79 Prot.39</p>	<p>13</p> <p>Crema de verduras/Vegetables cream Brócoli salteado/Broccoli Pavo con arroz integral/Stewed turkey with integral rice Fruta ecológica/Eco fruit</p> <p>Kcal. 614 Lip. 26 HC. 59 Prot.34</p>
<p>16</p> <p>Guisantes con jamón/Peas with ham Coliflor rehogada/Cauliflower Salchichas a las finas hierbas con patatas/Sausages with potatoes Fruta ecológica/Eco fruit</p> <p>Kcal. 707 Lip. 49 HC. 45 Prot.23</p>	<p>17</p> <p>Fideua Ensalada de pasta/Pasta salad Carne estofada con zanahorias/Stewed meat with carrots Fruta ecológica/Eco fruit</p> <p>Kcal. 735 Lip. 28 HC. 83 Prot.32</p>	<p>18</p> <p>Crema de calabacín/Zucchini cream Calabacín al horno con pavo y queso/Baked zucchini with turkey and cheese Pollo al curry con arroz/Chicken curry with rice Flan/Custard</p> <p>Kcal. 590 Lip. 30 HC. 46 Prot.33</p>	<p>19</p> <p>Alubias con chorizo/Beans with chorizo Ensalada de alubias/Beans salad Bacalao con berenjena/Cod with eggplant Fruta ecológica/Eco fruit</p> <p>Kcal. 688 Lip. 22 HC. 67 Prot.46</p>	<p>20</p> <p>FIESTA DE NAVIDAD Sopa de arroz/Rice soup Pizza de jamón york y queso/Pizza with ham and cheese Tarta de manzana/Apple pie Fruta ecológica/Eco fruit</p> <p>Kcal. 697 Lip. 23 HC. 90 Prot.30</p>
<p>23</p> <p>VACACIONES /HOLIDAYS</p>	<p>24</p> <p>VACACIONES /HOLIDAYS</p>	<p>25</p> <p>VACACIONES /HOLIDAYS</p>	<p>26</p> <p>VACACIONES /HOLIDAYS</p>	<p>27</p> <p>VACACIONES /HOLIDAYS</p>
<p>30</p> <p>VACACIONES /HOLIDAYS</p>	<p>31</p> <p>VACACIONES/HOLIDAYS</p>	<p><i>Energía en kcal. Proteínas, lípidos e hidratos de carbono en gramos. Los datos que se muestran de la valoración nutricional son aproximados. La información se corresponde con la primera opción de cada menú. Se ha tomado como referencia las raciones recomendadas para niños de 10 años.</i></p>		

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2 CREMA/CREAM PESCADO/FISH LÁCTEO/LACTEAL	3 SOPA/SOUP HUEVO/EGG LÁCTEO/LACTEAL	4 VERDURA/VEGETABLE PAVO/TURKEY FRUTA/FRUIT	5 ENSALADA/SALAD TERNERA/VEAL LÁCTEO/LACTEAL	6 FESTIVO/NOT SCHOOL
9 FESTIVO/NOT SCHOOL	10 ENSALADA/SALAD CONEJO/RABBIT FRUTA/FRUIT	11 VERDURA/VEGETABLE PESCADO/FISH LÁCTEO/LACTEAL	12 CREMA/CREAM POLLO/CHICKEN LÁCTEO/LACTEAL	13 SOPA/SOUP HUEVO/EGG LÁCTEO/LACTEAL
16 SOPA/SOUP PESCADO/FISH LÁCTEO/LACTEAL	17 CREMA/CREAM HUEVO/EGG LÁCTEO/LACTEAL	18 ENSALADA/SALAD TERNERA/VEAL FRUTA/FRUIT	19 VERDURA/VEGETABLE PAVO/TURKEY LÁCTEO/LACTEAL	20 ENSALADA/SALAD PESCADO/FISH LÁCTEO/LACTEAL
23 VACACIONES/HOLIDAYS	24 VACACIONES/HOLIDAYS	25 VACACIONES/HOLIDAYS	26 VACACIONES/HOLIDAYS	27 VACACIONES/HOLIDAYS
30 VACACIONES/HOLIDAYS	31 VACACIONES/HOLIDAYS			

CONSEJOS NUTRICIONALES

La VITAMINA A O RETINOL es liposoluble, es decir, se disuelven en grasa y se almacenan en el tejido graso del cuerpo.

También se denomina retinol, aludiendo a los pigmentos de la retina de los ojos que produce.

La podemos encontrar de dos formas:

- vitamina A: en productos de origen animal (carne de res, pescado, aves y productos lácteos).

- provitamina A: en frutas y verduras (especialmente en la zanahoria y el brócoli como beta-caroteno y transformándose a continuación en retinol).

Incluir en nuestra dieta alimentos que contienen esta vitamina, nos ayudará a la formación y mantenimiento de nuestros dientes, huesos, membranas y la piel.

SERESCA siempre sigue las recomendaciones de la Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición (AESAN) eliminando los pescados con alto contenido en mercurio según actualización con fecha de noviembre 2019.

SOSTENIBILIDAD - DECORACIÓN EN NAVIDAD.

Si en casa ya cuentas con un árbol de plástico úsalo, pero lo ideal sería optar por otro tipo de decoración. Usar las plantas naturales que ya forman parte de tu hogar u otros elementos de la naturaleza, como ramas secas o piñas. Crear tu propia decoración navideña puede resultar una tarea muy divertida donde "reciclar y decorar" sea una idea navideña que fomente la imaginación de toda la familia.

