



# NUESTRA SEÑORA DE LA FUENCISLA MARISTAS



## Septiembre 2022



**LUNES**

**MARTES**

**MIÉRCOLES**

**JUEVES**

**VIERNES**

**1**

**2**

Vacaciones

Vacaciones

**5**

**6**

**7**

**8**

**9**

Vacaciones

Vacaciones

Vacaciones

Vacaciones

Vacaciones

**12**

Macarrones boloñesa

**13**

Alubias con verduras  
Alubias en vinagreta

**14**

Judías verdes rehogadas  
Crema de calabacín

**15**

Sopa de arroz con huevo  
Sopa de fideos

**16**

Puré de verduras  
Coliflor rehogada

Albóndigas con verduritas

Tortilla de queso  
Ensalada de tomate

Carrilleras con verduritas

Pollo asado con manzana

Lenguado  
Patatas

Fruta variada

Fruta variada

Yogures variados

Fruta variada

Fruta variada

KCal 732 HC 85 Prot 35 Lip 26

KCal 725 HC 77 Prot 33 Lip 27

KCal 601 HC 53 Prot 32 Lip 27

KCal 537 HC 57 Prot 33 Lip 18

KCal 585 HC 64 Prot 31 Lip 20

**19**

Guisantes con jamón  
Acelgas con jamón

**20**

Arroz con tomate  
Paella

**21**

Lentejas con chorizo  
Crema de lentejas

**22**

Crema de zanahoria y calabaza  
Zanahorias y patatas rehogadas

**23**

Cocido completo  
Sopa de fideo ecológico  
Garbanzos con berza  
Morcillo, morcilla y chorizo

Escalopines con salsa de queso

Merluza en salsa de pimientos

Estofado de pavo con verduritas

Bacalao a la romana  
Ensalada

Yogures variados

Fruta variada

Fruta variada

Yogures variados

Fruta variada

KCal 706 HC 65 Prot 39 Lip 29

KCal 738 HC 99 Prot 29 Lip 21

KCal 721 HC 72 Prot 56 Lip 21

KCal 639 HC 67 Prot 32 Lip 24

KCal 779 HC 86 Prot 43 Lip 26

**26**

Espaguetis con chorizo  
Espaguetis carbonara

**27**

Alubias pintas con arroz  
Ensalada de alubias pintas

**28**

Crema de calabacín y puerro  
Menestra de verduras

**29**

Patatas guisadas  
Ensalada campera

**30**

Sopa de ave  
Sopa de pescado

Salchichas salsa de hierbas aromáticas  
Ensalada

Tortilla de patata  
Champiñón rehogado

Pollo en salsa  
Cous cous

Merluza en salsa verde  
Ensalada

Filete de lomo a la plancha  
Pimientos asados

Fruta variada

Fruta variada

Gelatinas varidas

Fruta variada

Fruta variada

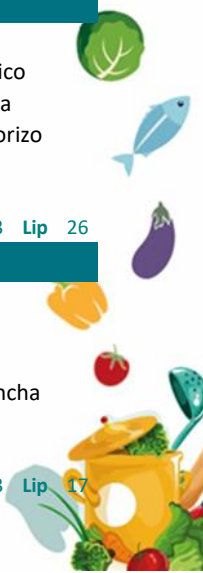
KCal 641 HC 49 Prot 16 Lip 40

KCal 799 HC 99 Prot 30 Lip 25

KCal 602 HC 44 Prot 34 Lip 23

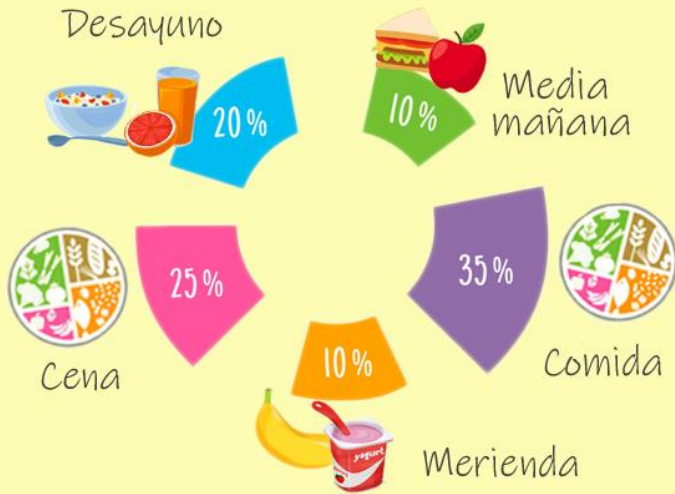
KCal 680 HC 86 Prot 36 Lip 19

KCal 554 HC 49 Prot 23 Lip 17



# EQUILIBRA TU DIETA

## CADA DÍA



## CADA COMIDA



# RECOMENDACIONES PARA LAS CENAS

## SI COMEMOS POR LA NOCHE CENAMOS

Arroz, pasta, patata o legumbre	Verduras crudas o cocidas
Verduras	Arroz, pasta o patata
Carnes	Pescados o huevo
Pescados	Carne o huevo
Huevo	Carne o pescado
Frutas	Lácteo o fruta
Lácteos	Fruta

Queridas familias,

Empezamos un nuevo curso, con ilusión y ganas renovadas, y una vez más todos los que trabajamos en Seresca queremos agradecer vuestra confianza en el servicio de comedor.

Este año Seresca quiere impulsar de nuevo su proyecto Mirada 2030, un proyecto educativo con la vista puesta en un futuro más sostenible y respetuoso con nuestro planeta, donde los protagonistas sean nuestro alumnado.

Mediante distintas actividades lúdicas, trabajaremos un ODS (Objetivos de Desarrollo Sostenible) al mes, con los que se pretende formar a los alumnos en distintos ámbitos relativos a la sostenibilidad, como pueden ser el consumo responsable, el reciclaje, el respeto por el medio ambiente y su relación con nuestra salud y bienestar.

Aprovechamos para enviaros un cordial saludo y deseamos un feliz curso.

