



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>1</p> <p>FESTIVO</p>	<p>2</p> <p>GARBANZOS CON VERDURAS/CHICKPEAS WITH VEGETABLES</p> <p>TORTILLA DE PATATA CON LECHUGA/OMELETTE WITH LETTUCE FRUTA VARIADA / VARIED FRUIT</p> <p>Kcal.739 Prot.29 Lip.28 HC.86</p>	<p>3</p> <p>ARROZ AL HORNO CON TOMATE/BAKEN RICE WITH TOMATO</p> <p>PLATIJA-MERLUZA ORLY CON ENSALADA ORLY FISH WITH SALAD</p> <p>YOGUR Y FRUTA/YOGUR & FRUIT</p> <p>Kcal.773 Prot.33 Lip.32 HC.89</p>	<p>4</p> <p>PURÉ DE VERDURAS / VEGETABLES CREAM</p> <p>POLLO GUISADO CON CAMPIÑONES / CHICKEN IN A STEW WHIT MUSHROOMS</p> <p>FRUTA VARIADA / VARIED FRUIT</p> <p>Kcal.545 Prot.34 Lip.21 HC.51</p>	<p>5</p> <p>JUDÍAS VERDES REHOGADAS/ GREEN BEANS</p> <p>FILETE DE TERNERA CON PIMIENTOS / STEAK WITH PEPPERS</p> <p>FRUTA VARIADA / VARIED FRUIT</p> <p>Kcal.563 Prot.20 Lip.34 HC.42</p>
<p>8</p> <p>ALUBIAS CON VERDURAS/BEANS WITH VEGETABLES</p> <p>LIMANDA-MERLUZA EN SALSA VERDE/ FISH IN GREEN SAUCE</p> <p>FRUTA VARIADA / VARIED FRUIT</p> <p>Kcal.680 Prot.41 Lip.15 HC.86</p>	<p>9</p> <p>PATATAS GUISADAS/POTATOES STEW</p> <p>POLLO ASADO AL LIMÓN/ CHICKEN ROAST LEMON</p> <p>YOGUR Y FRUTA/YOGUR & FRUIT</p> <p>Kcal.653 Prot.40 Lip.25 HC.64</p>	<p>10</p> <p>ESPIRALES BOLOÑESA/BOLOGNESA PASTA</p> <p>LOMO CON CALABACÍN/LOIN WITH ZUCHINNI</p> <p>FRUTA VARIADA / VARIED FRUIT</p> <p>Kcal.595 Prot.26 Lip.23 HC.68</p>	<p>11</p> <p>LENTEJAS ESTOFADAS/STEWED LENTILS</p> <p>TORTILLA DE PATATA CON LECHUGA/OMELLETE WITH LETTUCE</p> <p>FRUTA VARIADA / VARIED FRUIT</p> <p>Kcal.639 Prot.30 Lip.22 HC.74</p>	<p>12</p> <p>CREMA DE ZANAHORIA/CARROT CREAM</p> <p>CARNE GUISADA CON GUISANTES STEWED BEEF WITH GREEN PEAS EN TOMATO SAUCE</p> <p>FRUTA VARIADA / VARIED FRUIT</p> <p>Kcal.568 Prot.27 Lip.27 HC.50</p>
<p>15</p> <p>GARBANZOS CON VERDURAS/CHICKPEAS WITH VEGETABLES</p> <p>PLATIJA-MERLUZA REBOZADA CON LECHUGA/FISH WITH LETTUCE</p> <p>FRUTA VARIADA / VARIED FRUIT</p> <p>Kcal.632 Prot.35 Lip.18 HC.73</p>	<p>16</p> <p>ARROZ CON TOMATE/ RICE WITH TOMATO</p> <p>LOMO CON LECHUGA/ LOIN WITH LETTUCE</p> <p>FRUTA VARIADA / VARIED FRUIT</p> <p>Kcal.680 Prot.28 Lip.25 HC.85</p>	<p>17</p> <p>CREMA DE CALABACÍN / ZUCHINNI'S CREAM</p> <p>ALBÓNDIGAS CON TOMATE/MEATBALLS EN TOMATO SAUCE</p> <p>YOGUR Y FRUTA / YOGUR & FRUIT</p> <p>Kcal.616 Prot.25 Lip.27 HC.66</p>	<p>18</p> <p>ALUBIAS PINTAS CON VERDURAS/RED BEANS WITH VEGETABLES</p> <p>TORTILLA DE PATATA CON LECHUGA/OMELLETE WITH LETTUCE</p> <p>FRUTA VARIADA / VARIED FRUIT</p> <p>Kcal.750 Prot.43 Lip.27 HC.78</p>	<p>19</p> <p>JUDÍAS VERDES CON TOMATE/ GREEN BEANS IN TOMATO SAUCE</p> <p>PAVO AL LIMÓN CON ENSALADA/ LEMON TURKEY WITH SALAD</p> <p>FRUTA VARIADA / VARIED FRUIT</p> <p>Kcal.651 Prot.40 Lip.25 HC.60</p>
<p>22</p> <p>PATATAS GUISADAS/POTATOES STEW</p> <p>LIMANDA-MERLUZA EN SALSA AMERICANA/ FISH IN AMERICAN SAUCE</p> <p>FRUTA VARIADA / VARIED FRUIT</p> <p>Kcal.676 Prot.36 Lip.19 HC.86</p>	<p>23</p> <p>MACARRONES CON ATÚN / PASTA WHIT TUNA</p> <p>POLLO ASADO AL LIMÓN/ CHICKEN ROAST LEMON</p> <p>FRUTA VARIADA / VARIED FRUIT</p> <p>Kcal.779 Prot.51 Lip.27 HC.80</p>	<p>24</p> <p>ALUBIAS CON VERDURAS/BEANS WITH VEGETABLES</p> <p>TORTILLA DE PATATA CON LECHUGA/OMELLETE WITH LETTUCE</p> <p>FRUTA VARIADA / VARIED FRUIT</p> <p>Kcal.777 Prot.31 Lip.25 HC.98</p>	<p>25</p> <p>PURÉ DE VERDURAS / VEGETABLES CREAM</p> <p>SALCHICHAS CON PATATAS/SAUSAGES WITH POTATOES</p> <p>FRUTA VARIADA / VARIED FRUIT</p> <p>Kcal.742 Prot.20 Lip.46 HC.58</p>	<p>26</p> <p>LENTEJAS CON VERDURAS/LENTILS IN A STEW</p> <p>FILETE DE TERNERA CON CHAMPIÑONES/STEAK WITH MUSHROOMS</p> <p>YOGUR Y FRUTA / YOGUR & FRUIT</p> <p>Kcal.563 Prot.20 Lip.34 HC.42</p>
<p>29</p> <p>CREMA DE CALABAZA/PUMPKIN CREAM</p> <p>CARNE GUISADA CON GUISANTES STEWED BEEF WITH GREEN PEAS EN TOMATO SAUCE</p> <p>FRUTA VARIADA / VARIED FRUIT</p> <p>Kcal.568 Prot.27 Lip.27 HC.50</p>	<p>30</p> <p>COCIDO CASTELLANO COMPLETO</p> <p>FRUTA EN ALMÍBAR/SYRUP FRUIT</p> <p>Kcal.635 Prot.36 Lip.23 HC.67</p>	<div data-bbox="880 1213 1191 1349" data-label="Image"> <p>Dietista-Nutricionista Sandra Soria Garcia Nº Colegiada: EUS00293</p> </div>		
			<p>*VALOR MEDIO POR CADA 100 GRAMOS DE PLATO ELABORADO</p> <p>TODA LAS PASTAS Y FRUTAS DE TEMPORADA SON PRODUCTOS ECOLÓGICOS</p>	

Sugerencias para la cena

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

ZERO WASTE

Durante el mes de Noviembre, desde Seresca, en el comedor escolar, desarrollaremos el Objetivo de Desarrollo Sostenible 12 “ Producción y consumo responsables”, trabajando los siguientes objetivos pedagógicos:

Reducir la generación de residuos aplicando una jerarquía ampliada de las “3 R”: repensar, rediseñar, rechazar, reducir, reutilizar, reparar, reciclar...

Promover la reutilización sobre las opciones de usar y tirar. Alargar al máximo la vida útil de las cosas: antes de reciclar educar en reutilizar y antes de reutilizar educar en reducir.

Inculcar el cambio de perspectiva de «residuos» a «recursos».

Sensibilizar al alumnado para lograr comedores y aulas más sostenibles.

