



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

10

CREMA DE VERDURAS / VEGETABLES
CREAM
PECHUGA DE POLLO REBOZADO CON
LECHUGA/
CHICKEN BREAT WITH LETTUCE
FRUTA VARIADA / VARIED FRUIT

Kcal.526 Prot.28 Lip.20 HC.55

17

ARROZ CON TOMATE/
RICE WITH TOMATO

POLLO ASADO AL LIMÓN/ ROASTED
LEMON CHICKEN
FRUTA VARIADA / VARIED FRUIT

Kcal.770 Prot.35 Lip.27 HC.94

26

LENTEJAS CON VERDURAS/LENTILS WITH
VEGETABLES

TORTILLA DE PATATA CON
LECHUGA/OMELLETE WITH LETTUCE

FRUTA VARIADA / VARIED FRUIT

Kcal. 723 Prot.33 Lip.22 HC.91

31

JUDÍAS VERDES REHOGADAS/
GREEN BEANS

LIMANDA REBOZADA Y LECHUGA/FISH
WITH LETTUCE

FRUTA VARIADA / VARIED FRUIT

Kcal.639 Prot.33 Lip.25 HC.64

11

MACARRONES CON ATÚN /
PASTA WHIT TUNA

LOMO A LA NARANJA/LOIN IN ORANGE
SAUCE
FRUTA VARIADA / VARIED FRUIT

Kcal.717 Prot.40 Lip.25 HC.79

18

ALUBIAS ESTOFADAS/STEWED BEANS

LIMANDA AL HORNO CON PIMIENTOS/
BAKED FISH WITH PEPPERS

FRUTA EN ALMÍBAR/SYRUP FRUIT

Kcal.709 Prot.42 Lip.19 HC.83

25

ESPIRALES CON TOMATE/PASTA WITH
TOMATO

MERLUZA ORLY/
ORLY FISH

FRUTA VARIADA / VARIED FRUIT

Kcal.702 Prot.34 Lip.21 HC.91

12

GARBANZOS CON VERDURAS/CHICKPEAS
WITH VEGETABLES

MERLUZA EN SALSA VERDE/FISH IN
GREEN SAUCE
YOGUR O FRUTA / YOGHURT OR FRUIT

Kcal. 672 Prot.46 Lip.18 HC.75

19

SOPA DE POLLO CON
ZANAHORIA/CHICKEN SOUP WITH
CARROT

CARNE ESTOFADA CON
CHAMPIÑONES/STEWED BEEF

FRUTA VARIADA / VARIED FRUIT

Kcal.562 Prot.30 Lip.25 HC.49

24

COCIDO CASTELLANO COMPLETO

FRUTA EN ALMÍBAR/SYRUP FRUIT

Kcal.635 Prot.36 Lip.23 HC.67

13

JUDÍAS VERDES AJOARRIERO/
GREEN BEANS AJOARRIERO

FILETE DE TERNERA CON PIMIENTOS /
STEAK WITH PEPPERS
FRUTA EN ALMÍBAR/SYRUP FRUIT

Kcal.535 Prot.26 Lip.23 HC.51

20

GARBANZOS CON VERDURAS/CHICKPEAS
WITH VEGETABLES

TORTILLA DE PATATA CON
PIMIENTO/OMELETTE WITH PEPPERS
FRUTA VARIADA / VARIED FRUIT

Kcal.847 Prot.33 Lip.30 HC.100

27

CREMA DE CALABAZA / PUMPKIN
CREAM

ALBÓNDIGAS CON TOMATE/MEATBALLS
IN TOMATO SAUCE

YOGUR O FRUTA / YOGHURT OR FRUIT

Kcal.616 Prot.25 Lip.27 HC.66

14

LENTEJAS ESTOFADAS/STEWED LENTILS

TORTILLA DE PATATA CON
LECHUGA/OMELLETE WITH LETTUCE

FRUTA VARIADA / VARIED FRUIT

Kcal.639 Prot.30 Lip.22 HC.74

21

CREMA DE ZANAHORIA/CARROT CREAM

LOMO CON CALABACÍN/LOIN WITH
ZUCHINNI

YOGUR O FRUTA / YOGHURT OR FRUIT

Kcal.605 Prot.27 Lip.28 HC.58

28 COCINAS DEL MUNDO

PATATAS GRATINADAS ESTILO
NY/GRATIN POTATOES NY STYLE

POLLO AL CURRY CON ARROZ/CURIED
CHICKEN WITH RICE

MANZANADA ASADA/APPLE STEW

Kcal.827 Prot.448 Lip.40 HC.68

*VALOR MEDIO POR CADA 100
GRAMOS DE PLATO ELABORADO

TODA LAS PASTAS Y FRUTAS DE
TEMPORADA SON PRODUCTOS
ECOLÓGICOS



Sugerencias para la cena

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
10 ENSALADA/SALAD HUEVO/EGG FRUTA/FRUIT	11 VERDURA/ VEGETABLES PESCADO/FISH LACTEO/LACTEAL	12 SOPA/SOUP PAVO / TURKEY FRUTA/FRUIT	13 PATATA/POTATOE PESCADO/FISH LACTEO/LACTEAL	14 ENSALADA/SALAD POLLO/CHICKEN FRUTA/FRUIT
17 SOPA/SOUP PESCADO/FISH FRUTA/FRUIT	18 ENSALADA/SALAD PAVO / TURKEY LACTEO/LACTEAL	19 PATATA/POTATOE HUEVO/EGG FRUTA/FRUIT	20 VERDURA/ VEGETABLES POLLO/CHICKEN LACTEO/LACTEAL	21 ENSALADA/SALAD PESCADO/FISH FRUTA/FRUIT
24 VERDURA/ VEGETABLES PESCADO/FISH FRUTA/FRUIT	25 PATATA/POTATOE HUEVO/EGG LACTEO/LACTEAL	26 ENSALADA/SALAD POLLO/CHICKEN FRUTA/FRUIT	27 ENSALADA/SALAD HUEVO/EGG LACTEO/LACTEAL	28 SOPA/SOUP PESCADO/FISH FRUTA/FRUIT
31 VERDURA/ VEGETABLES PAVO / TURKEY LACTEO/LACTEAL				

PROYECTO EDUCATIVO 

ACTIVIDADES
CURSO 2021/2022



Mirada 2030 



Incrementar el respeto a los demás y la interiorización de conceptos como justicia, inclusión y paz. Ser conscientes de la importancia de garantizar los derechos humanos de los individuos.

Fomentar la conexión con el otro para promover la inclusión, la empatía y la solidaridad.

Reflexionar sobre la singularidad de cada persona bajo un sentido común de humanidad.

DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD:

Elaborar un mural gigante que decorará el comedor con el título "COCINAMOS EN SERESCA JUNTOS POR LA PAZ". A través de fichas para colorear conoceremos tradiciones y comidas típicas del mundo. Y el día 28 tendremos una jornada especial: cocinas del mundo.

