

### LUNES

### MARTES

### MIÉRCOLES

### JUEVES

### VIERNES

\*VALOR MEDIO POR CADA 100  
GRAMOS DE PLATO ELABORADO

LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES											
7		1		2		3		4											
LENTEJAS ESTOFADAS / LENTIL STEW BRÓCOLI AL AJOARRIERO		COCIDO CASTELLANO COMPLETO CASTILLIAN STEW		ARROZ CON TOMATE / RICE WITH TOMATO SAUCE RISOTTO DE CHAMPIÑONES MUSHROOM RISOTTO MUSLITOS DE POLLO GUISADO CHICKEN THIGHS WITH SALAD FRUTA VARIADA / VARIED FRUIT		ALUBIAS PINTAS CON VERDURAS PINTO BEANS WITH VEGETABLES ENSALADA DE ALUBIAS/ BEAN SALAD HAMBURGUESA CON TOMATE BURGER WITH TOMATO FRUTA EN ALMÍBAR/SYRUP FRUIT		PASTA BOLOGNESE/ BOLOGNESE PASTA PASTA AL PESTO/ PESTO PASTA MERLUZA A LA ROMANA CON ENSALADA ROMAN-STYLE HAKE WITH SALAD YOGUR Y FRUTA/YOGURT & FRUIT											
KCal 834	Lip 43	HC 74	Prot 33	KCal 552	Lip 22	HC 49	Prot 34	KCal 747	Lip 32	HC 77	Prot 36	KCal 574	Lip 16	HC 65	Prot 37	KCal 688	Lip 29	HC 68	Prot 36
14		8		9		10		11											
7		8		9		10		11											
LENTEJAS ESTOFADAS / LENTIL STEW BRÓCOLI AL AJOARRIERO		ARROZ CON TOMATE / RICE WITH TOMATO SAUCE ARROZ TRES DELICIAS/ THREE DELIGHTS RICE		CREMA DE ZANAHORIA/CARROT CREAM MENESTRA/VEGETABLE STEW		PASTA CON TOMATE Y QUESO PASTA WITH TOMATO AND CHEESE ENSALADA DE PASTA/ PASTA SALAD LOMO CON PIMIENTOS PORK LOIN WITH PEPPERS YOGUR Y FRUTA/YOGURT & FRUIT		PATATAS CON CHORIZO POTATOES WITH SAUSAGE ENSALADA CAMPERA/ CAMPERA SALAD POLLO ASADO AL LIMÓN CON LECHUGA STEWED CHICKEN WITH TOMATO SAUCE FRUTA VARIADA / VARIED FRUIT											
KCal 834	Lip 43	HC 74	Prot 33	KCal 795	Lip 36	HC 83	Prot 32	KCal 410	Lip 19	HC 38	Prot 23	KCal	Lip	HC	Prot	KCal 628	Lip 25	HC 60	Prot 38
14		15		16		17		18											

VACACIONES  
ESCOLARES

VACACIONES  
ESCOLARES

VACACIONES  
ESCOLARES

VACACIONES  
ESCOLARES

VACACIONES  
ESCOLARES

21		22		23		24		25					
VACACIONES ESCOLARES		VACACIONES ESCOLARES		VACACIONES ESCOLARES		PASTA BOLOÑESA O CARBONARA BOLOGNESE OR CARBONARA ECO PASTA LIMANDA A LA ROMANA CON ENSALADA FLOUNDER IN GREEN SAUCEIN FRUTA VARIADA / VARIED FRUIT		LENTEJAS ESTOFADAS / LENTIL STEW CREMA DE LENTEJAS/LENTIL CREAM TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA SPANISH OMELETTE AND SALAD FRUTA EN ALMÍBAR/SYRUP FRUIT					
KCal 806	Lip 36	HC 79	Prot 38	KCal 807	Lip 30	HC 97	Prot 32						
28		29		30		30							
GARBANZOS ESTOFADOS/CHICKPEA STEW BROCOLI Y ZANAHORIA REHOGADOS SAUTEED BROCCOLI AND CARROTS FILETE DE LOMO CON CALABACÍN PORK LOIN WITH ZUCHINI FRUTA VARIADA / VARIED FRUIT		PATATAS RIOJANAS RIOJAN-STYLE POTATOES ENSALADA CAMPERA / CAMPERA SALAD POLLO ASADO AL LIMÓN ROASTED CHICKEN WITH LEMON FRUTA VARIADA / VARIED FRUIT		CREMA DE ZANAHORIA/CARROT CREAM MENESTRA DE VERDURAS / VEGETABLE STEW ALBÓNDIGAS CON TOMATE MEATBALLS IN TOMATO SAUCE FRUTA EN ALMÍBAR/SYRUP FRUIT									
KCal 590	Lip 27	HC 50	Prot 30	KCal 628	Lip 25	HC 60	Prot 38	KCal 410	Lip 19	HC 37	Prot 23		



# EQUILIBRA TU DIETA

BALANCE YOUR DIET

CADA DÍA  
EVERY DAY

Desayuno  
Breakfast



Media mañana  
Morning snack



Cena  
Dinner



Comida  
Lunch



Merienda  
Afternoon snack

CADA COMIDA  
EVERY MEAL



Agua  
Water



Aceites saludables  
Healthy oils



Lácteos  
Dairies



Compromiso con la sostenibilidad y el medioambiente



# RECOMENDACIONES PARA LAS CENAS

DINNER RECOMMENDATIONS

SI COMEMOS IF AT LUNCH WE EAT      POR LA NOCHE CENAMOS FOR DINNER WE'LL HAVE

Arroz, pasta, patatas o legumbres  
Rice, pasta, potatoes or legumes

Verduras crudas o cocidas  
Raw or cooked vegetables

Verduras / Vegetables

Arroz, pasta, patatas / Rice, pasta, potatoes

Carne / Meat

Pescado o huevos / Fish or eggs

Pescado / Fish

Carne o huevo / Meat or eggs

Huevos / Eggs

Carne o pescado / Meat or fish

Frutas / Fruits

Lácteos o fruta / Dairies or fruits

Lácteos / Dairies

Frutas / Fruits

CUIDEMOS EL PLANETA

ARTE RECICLADO

El día 15 de abril es el día mundial del arte. El reciclaje se ha convertido en una acción imprescindible para proteger el medio ambiente. Dentro de este ámbito han surgido dos vertientes, el infra reciclaje y el supra reciclaje. En la primera se ralentiza el ciclo destructivo y los objetos resultantes pierden calidad durante el proceso, mientras que en la segunda adquieren valor gracias a la intervención de la creatividad.

Botellas de cristal, bolsas de plástico y otros residuos que acabarían llenando los vertederos o flotando en el mar se han convertido, de la mano de algunos creadores, en una forma de arte sostenible que denuncia la degradación del planeta y sorprende por su originalidad. Las posibilidades llegan hasta donde alcanza la imaginación.

Nuestros residuos, tienen derecho a una segunda oportunidad y de la mano del mencionado supra reciclaje ha surgido un movimiento artístico conocido como arte reciclado.

Entre los beneficios para el medio ambiente del arte reciclado destacan, por ejemplo, su contribución al aprovechamiento y la extensión de la vida útil de los materiales y, como consecuencia de esto, a la disminución del número de residuos.



www.seresca.es