

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

*VALOR MEDIO POR CADA 100
GRAMOS DE PLATO ELABORADO



DÍA
FESTIVO

DÍA
NO LECTIVO

5	6	7	8	9
ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS <i>WHITE BEANS WITH VEGETABLES</i> ENSALADA DE ALUBIAS/ <i>BEAN SALAD</i> TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA <i>SPANISH OMELETTE AND SALAD</i> YOGUR Y FRUTA/YOGURT & FRUIT	JUDÍAS VERDES CON BACON <i>GREEN BEANS WITH BACON</i> CREMA DE CALABACÍN/ <i>ZUCHINNI CREAM</i> LOMO CON PIMIENTOS <i>PORK LOIN WITH PEPPERS</i> FRUTA VARIADA / <i>VARIED FRUIT</i>	PASTA BOLOÑESA/ <i>BOLOGNESE PASTA</i> ENSALADA DE PASTA/ <i>PASTA SALAD</i> MERLUZA REBOZADA CON LECHUGA <i>HAKE IN AMERICAN SAUCE</i> FRUTA VARIADA / <i>VARIED FRUIT</i>	LENTEJAS CON VERDURAS/ <i>LENTIL STEW</i> BRÓCOLI AL HORNO <i>BROCCOLI WITH ARRIERO GARLIC</i> ALBÓNDIGAS CON TOMATE YOGUR Y FRUTA/YOGURT & FRUIT	CREMA DE VERDURAS POLLO AL HORNO FRUTA <i>*los niños que sí vayan a acudir al comedor este día, por favor, avisad a las monitoras, para una mejor organización, muchas gracias!</i>
12	13	14	15	16
CREMA DE VERDURA/ <i>VEGETABLE CREAM</i> COLIFLOR GRATINADA <i>CAULIFLOWER AU GRATIN</i> LOMO CON ENSALADA YOGUR Y FRUTA/YOGURT & FRUIT KCal 575 Lip 30 HC 38 Prot 32	DÍA FESTIVO	ARROZ CON TOMATE / <i>RICE WITH TOMATO SAUCE</i> RISOTTO DE CHAMPIÑONES <i>MUSHROOM RISOTTO</i> MUSLITOS DE POLLO GUISADO <i>CHICKEN THIGHS WITH SALAD</i> FRUTA VARIADA / <i>VARIED FRUIT</i> KCal 747 Lip 32 HC 77 Prot 36	ALUBIAS PINTAS CON VERDURAS <i>PINTO BEANS WITH VEGETABLES</i> ENSALADA DE ALUBIAS/ <i>BEAN SALAD</i> HAMBURGUESA CON TOMATE <i>BURGER WITH TOMATO</i> FRUTA EN ALMÍBAR/SYRUP FRUIT KCal 574 Lip 16 HC 65 Prot 37	PASTA BOLOGNESE/ <i>BOLOGNESE PASTA</i> PASTA AL PESTO/ <i>PESTO PASTA</i> MERLUZA A LA ROMANA CON ENSALADA <i>ROMAN-STYLE HAKE WITH SALAD</i> YOGUR Y FRUTA/YOGURT & FRUIT KCal 688 Lip 29 HC 68 Prot 36
19	20	21	22	23
LENTEJAS ESTOFADAS / <i>LENTIL STEW</i> BRÓCOLI AL AJOARRIERO SALCHICHAS CON PATATAS <i>SAUSAGES WITH POTATOES</i> FRUTA VARIADA / <i>VARIED FRUIT</i> KCal 834 Lip 43 HC 74 Prot 33	ARROZ CON TOMATE / <i>RICE WITH TOMATO SAUCE</i> ARROZ TRES DELICIAS/ <i>THREE DELIGHTS RICE</i> PLATJA REBOZADA CON ENSALADA <i>ROMAN-STYLE FLOUNDER WITH SALAD</i> FRUTA VARIADA / <i>VARIED FRUIT</i> KCal 795 Lip 36 HC 83 Prot 32	CREMA DE ZANAHORIA/ <i>CARROT CREAM</i> MENESTRA/ <i>VEGETABLE STEW</i> CARNE GUISADA CON GUISANTES <i>MEAT STEW WITH PEAS</i> FRUTA EN ALMÍBAR/SYRUP FRUIT KCal 410 Lip 19 HC 38 Prot 23	PASTA CON TOMATE Y QUESO <i>PASTA WITH TOMATO AND CHEESE</i> PASTA CON ATÚN / <i>PASTA WITH TUNA</i> FILETE DE LOMO CON CALABACÍN <i>LOIN STEAK WITH ZUCCHINI</i> YOGUR Y FRUTA/YOGURT & FRUIT KCal 583 Lip 27 HC 56 Prot 28	PATATAS CON CHORIZO <i>POTATOES WITH SAUSAGE</i> ENSALADA CAMPERA/ <i>CAMPERA SALAD</i> POLLO ASADO AL LIMÓN CON LECHUGA <i>STEWED CHICKEN WITH TOMATO SAUCE</i> FRUTA VARIADA / <i>VARIED FRUIT</i> KCal 628 Lip 25 HC 60 Prot 38
26	27	28	29	30
PASTA CARBONARA Y BOLOGNESE <i>CARBONARA AND BOLOGNESE PASTA</i> LOMO ADOBADO CON ENSALADA <i>MARINATED PORK LOIN WITH SALAD</i> FRUTA VARIADA / <i>VARIED FRUIT</i> KCal 735 Lip 40 HC 63 Prot 29	COCIDO CASTELLANO COMPLETO <i>CASTILLIAN STEW</i> YOGUR/YOGURT KCal 623 Lip 26 HC 55 Prot 38	ARROZ CON TOMATE / <i>RICE WITH TOMATO SAUCE</i> ENSALADA DE ARROZ <i>RICE SALAD</i> FILETE DE POLLO REBOZADO CON ENSALADA <i>BATTERED CHICKEN FILLET WITH SALAD</i> FRUTA VARIADA / <i>VARIED FRUIT</i> KCal 738 Lip 31 HC 83 Prot 29	SOPA CON POLLO Y VERDURA <i>SOUP WITH CHICKEN AND VEGETABLES</i> MENESTRA DE VERDURAS/ <i>VEGETABLE STEW</i> TORTILLA ESPAÑOLA CON ENSALADA <i>SPANISH OMELETTE WITH SALAD</i> YOGUR Y FRUTA/YOGURT & FRUIT KCal 616 Lip 32 HC 56 Prot 22	LENTEJAS CON VERDURAS/ <i>LENTIL STEW</i> CREMA DE LENTEJAS/ <i>LENTIL CREAM</i> MERLUZA EN SALSA VERDE <i>ROMAN-STYLE HAKE WITH SALAD</i> FRUTA EN ALMÍBAR/SYRUP FRUIT KCal 550 Lip 14 HC 65 Prot 40

EQUILIBRA TU DIETA

BALANCE YOUR DIET

CADA DÍA
EVERY DAY

Desayuno
Breakfast



20%



10%

Media mañana
Morning snack



25%

Cena
Dinner



10%

Merienda
Afternoon snack



35%



Comida
Lunch

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

ECOSISTEMAS MARINOS

Los ecosistemas marinos son entornos que están compuestos principalmente por agua y biodiversidad de flora y fauna. El agua ocupa un 70% de la Tierra, y el 96,5% de ese volumen corresponde a los océanos. Estos están deteriorándose a causa de las acciones humanas y, por eso, a través de la actividad y el juego, es necesario recordar el papel fundamental que cumplen en el planeta y cómo podemos cuidarlos.

¿Por qué debemos cuidar los ecosistemas marinos?

Los océanos y la vida que contienen son fundamentales para el funcionamiento saludable del planeta, ya que suministran la mitad del oxígeno que respiramos y absorben anualmente un 26% de las emisiones antropógenas de dióxido de carbono emitidas a la atmósfera.

¿Qué podemos hacer para cuidar los ecosistemas marinos?

1. Utilizar menos productos de plástico.
2. Usar productos biodegradables en las playas, como bolsas, recipientes de comida...
3. No tires basura en las playas. Lleva siempre la basura a un contenedor.
4. Viaja por el mar responsablemente. No tirar ningún objeto ni basura al mar.
5. Reduce las emisiones de CO₂ y consumo de energía.



www.seresca.es