SERESCA

COLEGIO NTRA.SRA. DE LOURDES / BASAL TRITURADO — CURSO 2026/2027 — Septiembre

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
7	**8**	**9** - TRITURADO DE VERDURAS CON CERDO	**10** - TRITURADO DE VERDURAS CON MERLUZA	**11** - TRITURADO DE VERDURAS CON POLLO
14 - TRITURADO DE VERDURAS CON CERDO	**15** - TRITURADO DE VERDURAS CON POLLO	**16** - TRITURADO DE VERDURAS CON MERLUZA	**17** - Puré de alubias blancas	**18** - TRITURADO DE VERDURAS CON MERLUZA
21 - TRITURADO DE VERDURAS CON POLLO	**22** - TRITURADO DE VERDURAS CON MERLUZA	**23** - TRITURADO DE VERDURAS CON POLLO	**24** - TRITURADO DE VERDURAS CON VACUNO	**25** - TRITURADO DE VERDURAS CON CERDO
28 - TRITURADO DE VERDURAS CON POLLO	**29** - TRITURADO DE VERDURAS CON CERDO	**30** - TRITURADO DE VERDURAS CON POLLO		

www.cuídate y come sano!.com

Kcal: Energía Kcal / HC: Hidratos de carbono gr. / Lip: Lípidos gr. / Prot: Proteínas gr.

ALIMENTOS CONSUMIDOS EN LA COMIDA	SUGERENCIA PARA LA CENA
Arroz, pasta, patata o legumbre	Verduras u hortalizas crudas o cocinadas
Verduras	Arroz, pasta o patata
Carnes	Pescado o huevo
Pescados	Carne o huevo
Huevo	Pescado o carne
Fruta	Lácteo o fruta
Lácteo	Fruta

www.seresca.es