

Buffet de ensalada todos los días de CE2 a Terminale

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

Wok de verduras
Pollo asado en su jugo
G: Farfalle tricolor
Fruta variada ECO



KCal 633 HC 69 Prot 28 Lip 20

DÍA VEGETARIANO

4

Crema de calabaza ECO
Paella de verduras
G: Tomates asados
Fruta variada

5

Judías verdes con patata
Albóndigas a la jardinera
G: Ensalada mixta
Yogur de sabores o Fruta

6

Macarrones con salsa de tomate casera
Cerdo en salsa de champiñones
G: Brócoli gratinado
Macedonia de frutas naturales

7

Alubias blancas estofadas
Pollo asado al horno
G: Puré de patatas
Natillas o Fruta variada

8

Arroz caldoso de verduras
Merluza a la romana
G: Zanahoria rehogada
Fruta variada ECO

KCal 613 HC 92 Prot 19 Lip 17

11

Guisantes rehogados con bacon
Salmón con salsa tártara
G: Calabacín rehogado
Fruta variada

KCal 583 HC 68 Prot 32 Lip 17

12

Arroz con verduras
Redondo de ternera al horno
G: Calabaza salteada
Yogur de sabores o Fruta

KCal 751 HC 95 Prot 28 Lip 19

13

JORNADA INTERNACIONAL
Tallarines con verduras y salsa de soja
Pollo en salsa de limón
G: Champiñones salteados
Fruta en almíbar



KCal 732 HC 96 Prot 22 Lip 30

14

Sopa de cocido
Cocido completo
Gelatina de frutas

KCal 684 HC 86 Prot 26 Lip 25

DÍA VEGETARIANO

15

Ensalada mixta
Tortilla española
Fruta variada

KCal 575 HC 68 Prot 29 Lip 18

DÍA VEGETARIANO

18

Lentejas a la jardinera
Pizza vegetal (tomate, aceitunas..)
Yogur de sabores o Fruta

KCal 627 HC 80 Prot 29 Lip 19

19

Patatas a la riojana (con chorizo)
Merluza en salsa verde
G: Verduras en tempura
Fruta variada ECO

KCal 742 HC 79 Prot 32 Lip 18

20

Espaguetis 3 quesos
Carne hamburguesa de ternera
Boniato al horno
Fruta variada ECO

KCal 692 HC 72 Prot 36 Lip 27

21

JORNADA FRANCESA
Crema de calabaza sous vide
Quiché Lorraine
G: Ensalada
Bizcocho de chocolate



KCal 554 HC 52 Prot 35 Lip 22

22

Judías pintas estofadas
Pollo empanado
G: Arroz salteado
Fruta variada ECO

KCal 603 HC 82 Prot 20 Lip 19

25

KCal 683 HC 71 Prot 32 Lip 25

26

KCal 679 HC 78 Prot 28 Lip 22

27

KCal 726 HC 86 Prot 36 Lip 32

28

KCal 735 HC 96 Prot 21 Lip 17

29

SEMANA SANTA

EQUILIBRA TU DIETA

ÉQUILIBREZ VOTRE ALIMENTATION

CADA DÍA
CHAQUE JOUR

Desayuno
Petit-Déjeuner



20%



10%

Media mañana
Mi-matin



Cena
Dîner

25%

35%



Comida
Déjeuner



10%

Merienda
Goûter

CADA COMIDA
CHAQUE REPAS



RECOMENDACIONES PARA LAS CENAS

RECOMMANDATIONS POUR LES DÎNERS

SI COMEMOS SI ON DÉJEUNE

POR LA NOCHE CENAMOS
LE SOIR ON DÎNE

Arroz, pasta, patatas o legumbres
Riz, pâtes, pommes de terre ou légumes

Verduras crudas o cocidas
Légumes crus ou cuits

Verduras / Des légumes

Arroz, pasta, patatas / Riz, pâtes, pommes de terre

Carne / Des viandes

Pescado o huevos / Des poissons ou des oeufs

Pescado / Des poissons

Carne o huevo / Des viandes ou des oeufs

Huevos / Des oeufs

Carne o pescado / Des viandes ou poissons

Frutas / Des fruits

Lácteos o fruta / Des laitiers au des fruits

Lácteos / Des laitiers

Frutas / Des fruits



Compromiso con la sostenibilidad y el medioambiente



Buffet de ensalada todos los días de CE2 a Terminale

SIN FRUTOS SECOS

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

Wok de verduras
Pollo asado en su jugo
G: Farfalle tricolor
Fruta variada ECO



KCal 633 HC 69 Prot 28 Lip 20

DÍA VEGETARIANO

4

Crema de calabaza ECO
Paella de verduras
G: Tomates asados
Fruta variada

5

Judías verdes con patata
Albóndigas a la jardinera
G: Ensalada mixta
Yogur de sabores o Fruta

6

Macarrones con salsa de tomate casera
Cerdo en salsa de champiñones
G: Brócoli gratinado
Macedonia de frutas naturales

7

Alubias blancas estofadas
Pollo asado al horno
G: Puré de patatas
Postre especial

8

Arroz caldoso de verduras
Merluza a la romana
G: Zanahoria rehogada
Fruta variada ECO

KCal 613 HC 92 Prot 19 Lip 17

11

Guisantes rehogados con bacon
Salmón con salsa tártara
G: Calabacín rehogado
Fruta variada

KCal 583 HC 68 Prot 32 Lip 17

12

Arroz con verduras
Redondo de ternera al horno
G: Calabaza salteada
Yogur de sabores o Fruta

KCal 751 HC 95 Prot 28 Lip 19

13

JORNADA INTERNACIONAL
Tallarines con verduras y salsa de soja
Pollo en salsa de limón
G: Champiñones salteados
Fruta en almíbar



KCal 732 HC 96 Prot 22 Lip 30

14

Sopa de cocido
Cocido completo
Gelatina de frutas

KCal 684 HC 86 Prot 26 Lip 25

DÍA VEGETARIANO

15

Ensalada mixta
Tortilla española
Fruta variada

KCal 575 HC 68 Prot 29 Lip 18

DÍA VEGETARIANO

18

Lentejas a la jardinera
Pizza vegetal (tomate, aceitunas..)
Yogur de sabores o Fruta

KCal 627 HC 80 Prot 29 Lip 19

19

Patatas a la riojana (con chorizo)
Merluza en salsa verde
G: Verduras en tempura
Fruta variada ECO

KCal 742 HC 79 Prot 32 Lip 18

20

Espaguetis 3 quesos
Carne hamburguesa de ternera
Boniato al horno
Fruta variada ECO

KCal 692 HC 72 Prot 36 Lip 27

21

JORNADA FRANCESA
Crema de calabaza sous vide
Quiché Lorraine
G: Ensalada
Postre especial



KCal 554 HC 52 Prot 35 Lip 22

22

Judías pintas estofadas
Pollo empanado
G: Arroz salteado
Fruta variada ECO

KCal 603 HC 82 Prot 20 Lip 19

25

KCal 683 HC 71 Prot 32 Lip 25

26

KCal 679 HC 78 Prot 28 Lip 22

27

KCal 726 HC 86 Prot 36 Lip 32

28

KCal 735 HC 96 Prot 21 Lip 17

29

SEMANA SANTA

EQUILIBRA TU DIETA

ÉQUILIBREZ VOTRE ALIMENTATION

CADA DÍA
CHAQUE JOUR

Desayuno
Petit-Déjeuner



Media mañana
Mi-matin



Cena
Dîner



Comida
Déjeuner



Merienda
Goûter

CADA COMIDA
CHAQUE REPAS



RECOMENDACIONES PARA LAS CENAS

RECOMMANDATIONS POUR LES DÎNERS

SI COMEMOS SI ON DÉJEUNE

POR LA NOCHE CENAMOS
LE SOIR ON DÎNE

Arroz, pasta, patatas o legumbres
Riz, pâtes, pommes de terre ou légumes

Verduras crudas o cocidas
Légumes crus ou cuits

Verduras / Des légumes

Arroz, pasta, patatas / Riz, pâtes, pommes de terre

Carne / Des viandes

Pescado o huevos / Des poissons ou des oeufs

Pescado / Des poissons

Carne o huevo / Des viandes ou des oeufs

Huevos / Des oeufs

Carne o pescado / Des viandes ou poissons

Frutas / Des fruits

Lácteos o fruta / Des laitiers au des fruits

Lácteos / Des laitiers

Frutas / Des fruits



Buffet de ensalada todos los días de CE2 a Terminale

SIN GLUTEN

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

Wok de verduras
Pollo asado en su jugo
G: Farfalle tricolor s/gluten
Fruta variada ECO



KCal 633 HC 69 Prot 28 Lip 20

DÍA VEGETARIANO

4

Crema de calabaza ECO
Paella de verduras
G: Tomates asados
Fruta variada

5

Judías verdes con patata
Albóndigas a la jardinera *
G: Ensalada mixta
Yogur de sabores o Fruta

6

Macarrones* con salsa de tomate casera
Cerdo en salsa de champiñones
G: Brócoli gratinado
Macedonia de frutas naturales

7

Alubias blancas estofadas
Pollo asado al horno
G: Puré de patatas
Postre especial

8

Arroz caldoso de verduras
Merluza a la romana *
G: Zanahoria rehogada
Fruta variada ECO

KCal 613 HC 92 Prot 19 Lip 17

KCal 583 HC 68 Prot 32 Lip 17

KCal 751 HC 95 Prot 28 Lip 19

KCal 732 HC 96 Prot 22 Lip 30

KCal 684 HC 86 Prot 26 Lip 25

11

Guisantes rehogados con bacon
Salmón con salsa tártara
G: Calabacín rehogado
Fruta variada

12

Arroz con verduras
Redondo de ternera al horno
G: Calabaza salteada
Yogur de sabores o Fruta

13

JORNADA INTERNACIONAL
Tallarines* con verduras y salsa de soja
Pollo en salsa de limón
G: Champiñones salteados
Fruta en almíbar



14

Sopa de cocido s/gluten
Cocido completo
Gelatina de frutas

DÍA VEGETARIANO

15

Ensalada mixta
Tortilla española
Fruta variada

KCal 575 HC 68 Prot 29 Lip 18

KCal 627 HC 80 Prot 29 Lip 19

KCal 742 HC 79 Prot 32 Lip 18

KCal 692 HC 72 Prot 36 Lip 27

KCal 554 HC 52 Prot 35 Lip 22

DÍA VEGETARIANO

18

Menestra de verduras
Pizza vegetal (tomate, aceitunas..) *
Yogur de sabores o Fruta

19

Patatas a la riojana (con chorizo)
Merluza en salsa verde
G: Verduras en tempura *
Fruta variada ECO

20

Espaguetis 3 quesos s/gluten
Carne hamburguesa de ternera *
Boniato al horno
Fruta variada ECO

21

JORNADA FRANCESA
Crema de calabaza sous vide
Quiché Lorraine *
G: Ensalada
Postre especial



22

Judías pintas estofadas
Pollo empanado *
G: Arroz salteado
Fruta variada ECO

KCal 603 HC 82 Prot 20 Lip 19

KCal 683 HC 71 Prot 32 Lip 25

KCal 679 HC 78 Prot 28 Lip 22

KCal 726 HC 86 Prot 36 Lip 32

KCal 735 HC 96 Prot 21 Lip 17

25

26

27

28

29

SEMANA SANTA

EQUILIBRA TU DIETA

ÉQUILIBREZ VOTRE ALIMENTATION

CADA DÍA
CHAQUE JOUR

Desayuno
Petit-Déjeuner



20%



10%

Media mañana
Mi-matin



25%

Cena
Dîner



35%



Comida
Déjeuner



10%

Merienda
Goûter

CADA COMIDA
CHAQUE REPAS



Agua
Eau



Aceites saludables
Huiles saines



Lácteos
Laitiers

RECOMENDACIONES PARA LAS CENAS

RECOMMANDATIONS POUR LES DÎNERS

SI COMEMOS SI ON DÉJEUNE
POR LA NOCHE CENAMOS
LE SOIR ON DÎNE

Arroz, pasta, patatas o legumbres
Riz, pâtes, pommes de terre ou légumes

Verduras crudas o cocidas
Légumes crus ou cuits

Verduras / Des légumes

Arroz, pasta, patatas / Riz, pâtes, pommes de terre

Carne / Des viandes

Pescado o huevos / Des poissons ou des oeufs

Pescado / Des poissons

Carne o huevo / Des viandes ou des oeufs

Huevos / Des oeufs

Carne o pescado / Des viandes ou poissons

Frutas / Des fruits

Lácteos o fruta / Des laitiers au des fruits

Lácteos / Des laitiers

Frutas / Des fruits



Buffet de ensalada todos los días de CE2 a Terminale

SIN HUEVO

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

Wok de verduras
Pollo asado en su jugo
G: Farfalle tricolor s/huevo
Fruta variada ECO



DÍA VEGETARIANO

4

Crema de calabaza ECO
Paella de verduras
G: Tomates asados
Fruta variada

5

Judías verdes con patata
Albóndigas a la jardinera
G: Ensalada mixta
Yogur de sabores o Fruta

6

Macarrones* con salsa de tomate casera
Cerdo en salsa de champiñones
G: Brócoli gratinado
Macedonia de frutas naturales

7

Alubias blancas estofadas
Pollo asado al horno
G: Puré de patatas
Postre especial

KCal 633 HC 69 Prot 28 Lip 20

8

Arroz caldoso de verduras
Merluza a la romana *
G: Zanahoria rehogada
Fruta variada ECO

KCal 613 HC 92 Prot 19 Lip 17

KCal 583 HC 68 Prot 32 Lip 17

KCal 751 HC 95 Prot 28 Lip 19

KCal 732 HC 96 Prot 22 Lip 30

KCal 684 HC 86 Prot 26 Lip 25

11

Guisantes rehogados con bacon
Salmón con salsa tártara
G: Calabacín rehogado
Fruta variada

12

Arroz con verduras
Redondo de ternera al horno
G: Calabaza salteada
Yogur de sabores o Fruta

13

JORNADA INTERNACIONAL
Tallarines* con verduras y salsa de soja
Pollo en salsa de limón
G: Champiñones salteados
Fruta en almíbar



14

Sopa de cocido
Cocido completo
Gelatina de frutas

15

Ensalada mixta
Cinta de lomo en salsa
Fruta variada

KCal 575 HC 68 Prot 29 Lip 18

KCal 627 HC 80 Prot 29 Lip 19

KCal 742 HC 79 Prot 32 Lip 18

KCal 692 HC 72 Prot 36 Lip 27

KCal 554 HC 52 Prot 35 Lip 22

DÍA VEGETARIANO

18

Lentejas a la jardinera
Pizza vegetal (tomate, aceitunas..) *
Yogur de sabores o Fruta

19

Patatas a la riojana (con chorizo)
Merluza en salsa verde *
G: Verduras en tempura *
Fruta variada ECO

20

Espaguetis 3 quesos s/huevo
Carne hamburguesa de ternera
Boniato al horno
Fruta variada ECO

JORNADA FRANCESA

Crema de calabaza sous vide
Quiché Lorraine *
G: Ensalada
Postre especial



21

Judías pintas estofadas
Pollo empanado *
G: Arroz salteado
Fruta variada ECO

KCal 603 HC 82 Prot 20 Lip 19

KCal 683 HC 71 Prot 32 Lip 25

KCal 679 HC 78 Prot 28 Lip 22

KCal 726 HC 86 Prot 36 Lip 32

KCal 735 HC 96 Prot 21 Lip 17

25

26

27

28

29

SEMANA SANTA

EQUILIBRA TU DIETA

ÉQUILIBREZ VOTRE ALIMENTATION

CADA DÍA
CHAQUE JOUR

Desayuno
Petit-Déjeuner



20%



10%

Media mañana
Mi-matin



Cena
Dîner

25%

35%



Comida
Déjeuner



10%

Merienda
Goûter

CADA COMIDA
CHAQUE REPAS



RECOMENDACIONES PARA LAS CENAS

RECOMMANDATIONS POUR LES DÎNERS

SI COMEMOS SI ON DÉJEUNE

POR LA NOCHE CENAMOS
LE SOIR ON DÎNE

Arroz, pasta, patatas o legumbres
Riz, pâtes, pommes de terre ou légumes

Verduras crudas o cocidas
Légumes crus ou cuits

Verduras / Des légumes

Arroz, pasta, patatas / Riz, pâtes, pommes de terre

Carne / Des viandes

Pescado o huevos / Des poissons ou des oeufs

Pescado / Des poissons

Carne o huevo / Des viandes ou des oeufs

Huevos / Des oeufs

Carne o pescado / Des viandes ou poissons

Frutas / Des fruits

Lácteos o fruta / Des laitiers au des fruits

Lácteos / Des laitiers

Frutas / Des fruits



Compromiso con la sostenibilidad y el medioambiente



www.seresca.es

Buffet de ensalada todos los días de CE2 a Terminale

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

Wok de verduras
Pollo asado en su jugo
G: Farfalle tricolor
Fruta variada ECO



KCal 633 HC 69 Prot 28 Lip 20

DÍA VEGETARIANO

4

Crema de calabaza ECO
Paella de verduras
G: Tomates asados
Fruta variada

5

Judías verdes con patata
Albóndigas a la jardinera
G: Ensalada mixta
Postre de soja o Fruta

6

Macarrones con salsa de tomate casera
Cerdo en salsa de champiñones
G: Brócoli rehogado
Macedonia de frutas naturales

7

Alubias blancas estofadas
Pollo asado al horno
G: Puré de patatas
Postre especial

8

Arroz caldoso de verduras
Merluza a la romana
G: Zanahoria rehogada
Fruta variada ECO

KCal 613 HC 92 Prot 19 Lip 17

11

Guisantes rehogados con bacon
Salmón al horno
G: Calabacín rehogado
Fruta variada

KCal 583 HC 68 Prot 32 Lip 17

12

Arroz con verduras
Redondo de ternera al horno
G: Calabaza salteada
Postre de soja o Fruta

KCal 751 HC 95 Prot 28 Lip 19

13

JORNADA INTERNACIONAL
Tallarines con verduras y salsa de soja
Pollo en salsa de limón
G: Champiñones salteados
Fruta en almíbar



KCal 732 HC 96 Prot 22 Lip 30

14

Sopa de cocido
Cocido completo
Gelatina de frutas

KCal 684 HC 86 Prot 26 Lip 25

DÍA VEGETARIANO

15

Ensalada mixta
Tortilla española
Fruta variada

KCal 575 HC 68 Prot 29 Lip 18

DÍA VEGETARIANO

18

Lentejas a la jardinera
Pizza vegetal (tomate, aceitunas..)*
Postre de soja o Fruta

KCal 627 HC 80 Prot 29 Lip 19

19

Patatas a la riojana (con chorizo)
Merluza en salsa verde
G: Verduras en tempura
Fruta variada ECO

KCal 742 HC 79 Prot 32 Lip 18

20

Espaguetis con salsa de tomate
Carne hamburguesa de ternera
Boniato al horno
Fruta variada ECO

KCal 692 HC 72 Prot 36 Lip 27

21

JORNADA FRANCESA
Crema de calabaza sous vide
Quiché Lorraine *
G: Ensalada
Postre especial



KCal 554 HC 52 Prot 35 Lip 22

22

Judías pintas estofadas
Pollo empanado
G: Arroz salteado
Fruta variada ECO

KCal 603 HC 82 Prot 20 Lip 19

25

KCal 683 HC 71 Prot 32 Lip 25

26

KCal 679 HC 78 Prot 28 Lip 22

27

KCal 726 HC 86 Prot 36 Lip 32

28

KCal 735 HC 96 Prot 21 Lip 17

29

SEMANA SANTA

EQUILIBRA TU DIETA

ÉQUILIBREZ VOTRE ALIMENTATION

CADA DÍA
CHAQUE JOUR

Desayuno
Petit-Déjeuner



Media mañana
Mi-matin

10%



Cena
Dîner

25%



Comida
Déjeuner

35%



Merienda
Goûter

10%

CADA COMIDA
CHAQUE REPAS



Agua
Eau



Aceites saludables
Huiles saines



Lácteos
Laitiers

RECOMENDACIONES PARA LAS CENAS

RECOMMANDATIONS POUR LES DÎNERS

SI COMEMOS SI ON DÉJEUNE

POR LA NOCHE CENAMOS
LE SOIR ON DÎNE

Arroz, pasta, patatas o legumbres
Riz, pâtes, pommes de terre ou légumes

Verduras crudas o cocidas
Légumes crus ou cuits

Verduras / Des légumes

Arroz, pasta, patatas / Riz, pâtes, pommes de terre

Carne / Des viandes

Pescado o huevos / Des poissons ou des oeufs

Pescado / Des poissons

Carne o huevo / Des viandes ou des oeufs

Huevos / Des oeufs

Carne o pescado / Des viandes ou poissons

Frutas / Des fruits

Lácteos o fruta / Des laitiers au des fruits

Lácteos / Des laitiers

Frutas / Des fruits



Buffet de ensalada todos los días de CE2 a Terminale

SIN LEGUMBRES



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				1 Wok de verduras Pollo asado en su jugo G: Farfalle tricolor Fruta variada ECO
DÍA VEGETARIANO 4 Crema de calabaza ECO Paella de verduras * G: Tomates asados Fruta variada	5 Menestra de verduras Albóndigas a la jardinera * G: Ensalada mixta Yogur de sabores o Fruta	6 Macarrones con salsa de tomate casera Cerdo en salsa de champiñones G: Brócoli gratinado Macedonia de frutas naturales	7 Crema de calabacín Pollo asado al horno G: Puré de patatas Postre especial	8 Arroz caldoso de verduras Merluza a la romana G: Zanahoria rehogada Fruta variada ECO
KCal 613 HC 92 Prot 19 Lip 17	KCal 583 HC 68 Prot 32 Lip 17	KCal 751 HC 95 Prot 28 Lip 19	KCal 732 HC 96 Prot 22 Lip 30	KCal 633 HC 69 Prot 28 Lip 20
11 Puré de zanahoria Salmón con salsa tártara G: Calabacín rehogado Fruta variada	12 Arroz con verduras Redondo de ternera al horno G: Calabaza salteada Yogur de sabores o Fruta	13 JORNADA INTERNACIONAL Tallarines con verduras Pollo en salsa de limón G: Champiñones salteados Fruta en almíbar 	14 Sopa de pollo y fideos Carne del cocido sin garbanzos Postre especial	15 DÍA VEGETARIANO Ensalada mixta Tortilla española Fruta variada
KCal 575 HC 68 Prot 29 Lip 18	KCal 627 HC 80 Prot 29 Lip 19	KCal 742 HC 79 Prot 32 Lip 18	KCal 692 HC 72 Prot 36 Lip 27	KCal 684 HC 86 Prot 26 Lip 25
18 DÍA VEGETARIANO Menestra de verduras Pizza vegetal (tomate, aceitunas..) Yogur de sabores o Fruta	19 Patatas a la riojana (con chorizo*) Merluza en salsa verde G: Verduras en tempura Fruta variada ECO	20 Espaguetis 3 quesos Carne hamburguesa de ternera * Boniato al horno Fruta variada ECO	21 JORNADA FRANCESA Crema de calabaza sous vide Quiché Lorraine G: Ensalada  Postre especial	22 Puré de calabacín Pollo empanado G: Arroz salteado Fruta variada ECO
KCal 603 HC 82 Prot 20 Lip 19	KCal 683 HC 71 Prot 32 Lip 25	KCal 679 HC 78 Prot 28 Lip 22	KCal 726 HC 86 Prot 36 Lip 32	KCal 554 HC 52 Prot 35 Lip 22
25	26	27	28	29

SEMANA SANTA

EQUILIBRA TU DIETA

ÉQUILIBREZ VOTRE ALIMENTATION

CADA DÍA
CHAQUE JOUR

Desayuno
Petit-Déjeuner



Media mañana
Mi-matin



Cena
Dîner



Comida
Déjeuner



Merienda
Goûter

CADA COMIDA
CHAQUE REPAS



Agua
Eau



Aceites saludables
Huiles saines



Lácteos
Laitiers

RECOMENDACIONES PARA LAS CENAS

RECOMMANDATIONS POUR LES DÎNERS

SI COMEMOS SI ON DÉJEUNE

POR LA NOCHE CENAMOS
LE SOIR ON DÎNE

Arroz, pasta, patatas o legumbres
Riz, pâtes, pommes de terre ou légumes

Verduras crudas o cocidas
Légumes crus ou cuits

Verduras / Des légumes

Arroz, pasta, patatas / Riz, pâtes, pommes de terre

Carne / Des viandes

Pescado o huevos / Des poissons ou des oeufs

Pescado / Des poissons

Carne o huevo / Des viandes ou des oeufs

Huevos / Des oeufs

Carne o pescado / Des viandes ou poissons

Frutas / Des fruits

Lácteos o fruta / Des laitiers au des fruits

Lácteos / Des laitiers

Frutas / Des fruits

Buffet de ensalada todos los días de CE2 a Terminale

SIN PESCADO

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

Wok de verduras
Pollo asado en su jugo
G: Farfalle tricolor
Fruta variada ECO



KCal 633 HC 69 Prot 28 Lip 20

DÍA VEGETARIANO

4

Crema de calabaza ECO
Paella de verduras
G: Tomates asados
Fruta variada

5

Judías verdes con patata
Albóndigas a la jardinera
G: Ensalada mixta
Yogur de sabores o Fruta

6

Macarrones con salsa de tomate casera
Cerdo en salsa de champiñones
G: Brócoli gratinado
Macedonia de frutas naturales

7

Alubias blancas estofadas
Pollo asado al horno
G: Puré de patatas
Natillas o Fruta variada

8

Arroz caldoso de verduras
Filete de ternera plancha
G: Zanahoria rehogada
Fruta variada ECO

KCal 613 HC 92 Prot 19 Lip 17

11

Guisantes rehogados con bacon
Filete de pollo
G: Calabacín rehogado
Fruta variada

KCal 583 HC 68 Prot 32 Lip 17

12

Arroz con verduras
Redondo de ternera al horno
G: Calabaza salteada
Yogur de sabores o Fruta

KCal 751 HC 95 Prot 28 Lip 19

13

JORNADA INTERNACIONAL
Tallarines con verduras y salsa de soja
Pollo en salsa de limón
G: Champiñones salteados
Fruta en almíbar



KCal 732 HC 96 Prot 22 Lip 30

14

Sopa de cocido
Cocido completo
Gelatina de frutas

KCal 684 HC 86 Prot 26 Lip 25

DÍA VEGETARIANO

15

Ensalada mixta
Tortilla española
Fruta variada

KCal 575 HC 68 Prot 29 Lip 18

DÍA VEGETARIANO

18

Lentejas a la jardinera
Pizza vegetal (tomate, aceitunas..)
Yogur de sabores o Fruta

KCal 627 HC 80 Prot 29 Lip 19

19

Patatas a la riojana (con chorizo)
Cinta de lomo al horno
G: Verduras en tempura
Fruta variada ECO

KCal 742 HC 79 Prot 32 Lip 18

20

Espaguetis 3 quesos
Carne hamburguesa de ternera
Boniato al horno
Fruta variada ECO

KCal 692 HC 72 Prot 36 Lip 27

21

JORNADA FRANCESA
Crema de calabaza sous vide
Quiché Lorraine
G: Ensalada
Bizcocho de chocolate



KCal 554 HC 52 Prot 35 Lip 22

22

Judías pintas estofadas
Pollo empanado
G: Arroz salteado
Fruta variada ECO

KCal 603 HC 82 Prot 20 Lip 19

25

KCal 683 HC 71 Prot 32 Lip 25

26

KCal 679 HC 78 Prot 28 Lip 22

27

KCal 726 HC 86 Prot 36 Lip 32

28

KCal 735 HC 96 Prot 21 Lip 17

29

SEMANA SANTA

EQUILIBRA TU DIETA

ÉQUILIBREZ VOTRE ALIMENTATION

CADA DÍA
CHAQUE JOUR

Desayuno
Petit-Déjeuner



20%



10%

Media mañana
Mi-matin



Cena
Dîner

25%



35%



Comida
Déjeuner



10%

Merienda
Goûter

CADA COMIDA
CHAQUE REPAS



RECOMENDACIONES PARA LAS CENAS

RECOMMANDATIONS POUR LES DÎNERS

SI COMEMOS SI ON DÉJEUNE

POR LA NOCHE CENAMOS
LE SOIR ON DÎNE

Arroz, pasta, patatas o legumbres
Riz, pâtes, pommes de terre ou légumes

Verduras crudas o cocidas
Légumes crus ou cuits

Verduras / Des légumes

Arroz, pasta, patatas / Riz, pâtes, pommes de terre

Carne / Des viandes

Pescado o huevos / Des poissons ou des oeufs

Pescado / Des poissons

Carne o huevo / Des viandes ou des oeufs

Huevos / Des oeufs

Carne o pescado / Des viandes ou poissons

Frutas / Des fruits

Lácteos o fruta / Des laitiers au des fruits

Lácteos / Des laitiers

Frutas / Des fruits

