

Buffet de ensalada todos los días de CE2 a Terminale

(Menú sujeto a posibles cambios según disponibilidad)**

TODOS los platos del menú, a excepción de algún alimento, son de elaboración 100% casera in situ en la cocina del Liceo



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	1	2	3	4
	Espaguetis c/boloñesa de salchichas Albóndigas de pescado G: Dados de calabaza salteados Yogur de sabores o Fruta	JORNADA INTERNACIONAL Caldo de carne con papas Burritos de pollo (pollo, pimientos, cebolla) G: Nachos  Cremoso de dulce de leche o Fruta	DÍA VEGETARIANO Arroz tres delicias Huevos revueltos G: Zanahoria rehogada Quesito o Fruta ECO	Judías verdes con salsa de tomate casera Goulash de ternera G: Coditos salteados Quesito o Fruta variada
	KCal 576 HC 76 Prot 28 Lip 18	KCal 653 HC 80 Prot 32 Lip 24	KCal 672 HC 79 Prot 28 Lip 20	KCal 590 HC 75 Prot 29 Lip 18
7	8	9	10	11
Puré de coliflor con queso Merluza a la marinera G: Verduras en tempura Quesito o Fruta variada	Puré de verduras ECO Jamoncitos de pollo a la naranja G: Boniato asado Yogur de sabores o Fruta	Gratin Dauphinois Quiche au jambon et fromage G: Ensalada Creme Brulée  o Fruta	Sopa de cocido Cocido completo G: Ensalada Yogur de sabores o Fruta ECO	DÍA VEGETARIANO Crema de judías blancas Pizza vegetal (tomate, maíz..) G: Ensalada variada Quesito o Fruta variada
KCal 645 HC 64 Prot 28 Lip 21	KCal 683 HC 74 Prot 32 Lip 21	KCal 794 HC 95 Prot 33 Lip 28	KCal 692 HC 72 Prot 36 Lip 27	KCal 702 HC 79 Prot 35 Lip 19
14	15	16	17	18

SEMANA SANTA

22	23	24	25
-----------	-----------	-----------	-----------

SEMANA SANTA

DÍA VEGETARIANO	28	29	30
Salmorejo con ralladura de huevo Empanada de verduras G: Ensalada Quesito o Fruta variada	Macarrones tres quesos Pollo guisado G: Zanahorias baby Yogur de sabores o Fruta ECO	Vichyssoise Canelones de atún G: Ensalada mixta Quesito o Fruta variada	
KCal 576 HC 78 Prot 21 Lip 19	KCal 652 HC 70 Prot 34 Lip 20	KCal 623 HC 79 Prot 25 Lip 21	

EQUILIBRA TU DIETA

ÉQUILIBREZ VOTRE ALIMENTATION

CADA DÍA
CHAQUE JOUR

Desayuno
Petit-Déjeuner



Media mañana
Mi-matin



Cena
Dîner

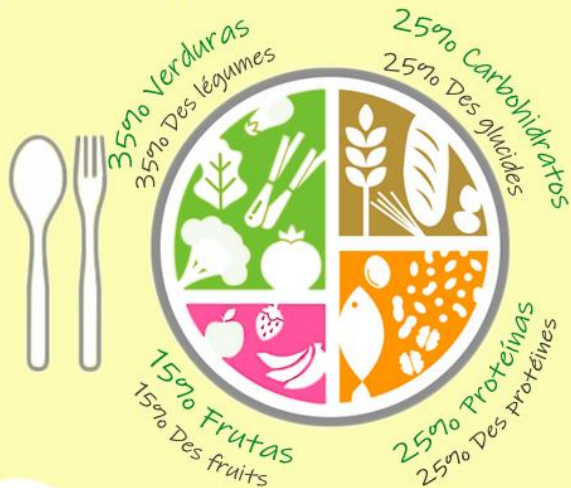


Comida
Déjeuner



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

(Menú sujeto a posibles cambios según disponibilidad)**

SIN FRUTOS SECOS

TODOS los platos del menú, a excepción de algún alimento, son de elaboración 100% casera in situ en la cocina del Liceo

LUNES



MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1	2	3	4	5
	JORNADA INTERNACIONAL	DÍA VEGETARIANO		
Espaguetis c/boloñesa de salchichas Albóndigas de pescado G: Dados de calabaza salteados Yogur de sabores o Fruta	Caldo de carne con papas Burritos de pollo (pollo, pimientos, cebolla)* G: Nachos  Postre especial o Fruta	Arroz tres delicias Huevos revueltos G: Zanahoria rehogada Quesito o Fruta ECO	Judías verdes con salsa de tomate casera Goulash de ternera G: Coditos salteados Quesito o Fruta variada	
KCal 576 HC 76 Prot 28 Lip 18	KCal 653 HC 80 Prot 32 Lip 24	KCal 672 HC 79 Prot 28 Lip 20	KCal 590 HC 75 Prot 29 Lip 18	
7	8	9	10	11
			DÍA VEGETARIANO	
Puré de coliflor con queso Merluza a la marinera G: Verduras en tempura Quesito o Fruta variada	Puré de verduras ECO Jamoncitos de pollo a la naranja G: Boniato asado Yogur de sabores o Fruta	Gratin Dauphinois Lasaña de pavo G: Ensalada  Postre especial o Fruta	Sopa de cocido Cocido completo G: Ensalada Yogur de sabores o Fruta ECO	Crema de judías blancas Pizza vegetal (tomate, maíz..) G: Ensalada variada Quesito o Fruta variada
KCal 645 HC 64 Prot 28 Lip 21	KCal 683 HC 74 Prot 32 Lip 21	KCal 794 HC 95 Prot 33 Lip 28	KCal 692 HC 72 Prot 36 Lip 27	KCal 702 HC 79 Prot 35 Lip 19
14	15	16	17	18

SEMANA SANTA

22	23	24	25
-----------	-----------	-----------	-----------

SEMANA SANTA

DÍA VEGETARIANO		
28	29	30
Salmorejo con ralladura de huevo Empanada de verduras* G: Ensalada Quesito o Fruta variada	Macarrones tres quesos Pollo guisado G: Zanahorias baby Yogur de sabores o Fruta ECO	Vichyssoise Canelones de atún* G: Ensalada mixta Quesito o Fruta variada
KCal 576 HC 78 Prot 21 Lip 19	KCal 652 HC 70 Prot 34 Lip 20	KCal 623 HC 79 Prot 25 Lip 21



EQUILIBRA TU DIETA

ÉQUILIBREZ VOTRE ALIMENTATION

CADA DÍA
CHAQUE JOUR

Desayuno
Petit-Déjeuner



Media mañana
Mi-matin



Cena
Dîner

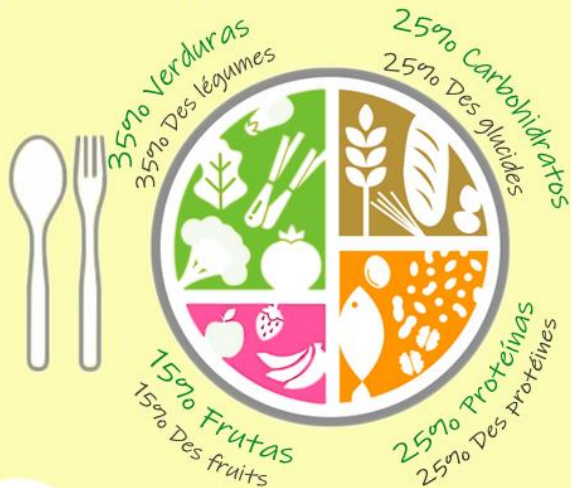


Comida
Déjeuner



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

(Menú sujeto a posibles cambios según disponibilidad)**

SIN LEGUMBRES

TODOS los platos del menú, a excepción de algún alimento, son de elaboración 100% casera in situ en la cocina del Liceo

LUNES


MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES



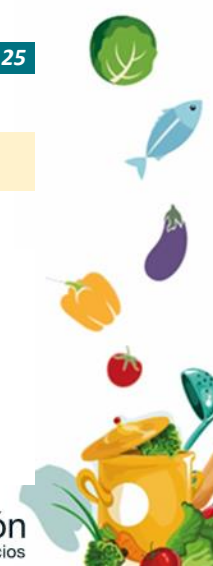
7	8	9	10	11
<p>Puré de coliflor con queso</p> <p>Merluza a la marinera</p> <p>G: Verduras en tempura</p> <p>Quesito o Fruta variada</p>	<p>Espaguetis c/boloñesa de salchichas</p> <p>Pescado al horno</p> <p>G: Dados de calabaza salteados</p> <p>Yogur de sabores o Fruta</p>	<p>JORNADA INTERNACIONAL</p> <p>Caldo de carne con papas</p> <p>Burritos de pollo (pollo, pimientos, cebolla)*</p> <p>G: Nachos </p> <p>Postre especial o Fruta</p>	<p>DÍA VEGETARIANO</p> <p>Arroz tres delicias</p> <p>Huevos revueltos</p> <p>G: Zanahoria rehogada</p> <p>Quesito o Fruta ECO</p>	<p>Crema de verduras</p> <p>Goulash de ternera</p> <p>G: Coditos salteados</p> <p>Quesito o Fruta variada</p>
KCal 645 HC 64 Prot 28 Lip 21	KCal 576 HC 76 Prot 28 Lip 18	KCal 653 HC 80 Prot 32 Lip 24	KCal 672 HC 79 Prot 28 Lip 20	KCal 590 HC 75 Prot 29 Lip 18
14	15	16	17	18

SEMANA SANTA

22	23	24	25
----	----	----	----

SEMANA SANTA

28	29	30
<p>DÍA VEGETARIANO</p> <p>Salmorejo con ralladura de huevo</p> <p>Empanada de verduras*</p> <p>G: Ensalada</p> <p>Quesito o Fruta variada</p>	<p>Macarrones tres quesos</p> <p>Pollo guisado</p> <p>G: Zanahorias baby</p> <p>Yogur de sabores o Fruta ECO</p>	<p>Vichyssoise</p> <p>Canelones de atún*</p> <p>G: Ensalada mixta</p> <p>Quesito o Fruta variada</p>
KCal 576 HC 78 Prot 21 Lip 19	KCal 652 HC 70 Prot 34 Lip 20	KCal 623 HC 79 Prot 25 Lip 21



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

(Menú sujeto a posibles cambios según disponibilidad)**

SIN LECHE

TODOS los platos del menú, a excepción de algún alimento, son de elaboración 100% casera in situ en la cocina del Liceo



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1	2	3	4
<p>7</p> <p>Puré de coliflor con queso Merluza a la marinera G: Verduras en tempura Fruta variada</p> <p>KCal 645 HC 64 Prot 28 Lip 21</p> <p>14</p>	<p>8</p> <p>Espaguetis c/boloñesa de salchichas Albóndigas de pescado* G: Dados de calabaza salteados Postre de soja o Fruta</p> <p>KCal 576 HC 76 Prot 28 Lip 18</p> <p>15</p>	<p>9</p> <p>JORNADA INTERNACIONAL Caldo de carne con papas Burritos de pollo (pollo, pimientos, cebolla) G: Nachos  Postre especial o Fruta</p> <p>KCal 653 HC 80 Prot 32 Lip 24</p> <p>16</p>	<p>10</p> <p>DÍA VEGETARIANO Arroz tres delicias Huevos revueltos G: Zanahoria rehogada Fruta ECO</p> <p>KCal 672 HC 79 Prot 28 Lip 20</p> <p>17</p>
5	6	7	8
<p>11</p> <p>Puré de verduras ECO Jamoncitos de pollo a la naranja G: Boniato asado Postre de soja o Fruta</p> <p>KCal 683 HC 74 Prot 32 Lip 21</p> <p>15</p>	<p>12</p> <p>Patatas al horno Lasaña de pavo sin leche* G: Ensalada Postre especial o Fruta </p> <p>KCal 794 HC 95 Prot 33 Lip 28</p> <p>16</p>	<p>13</p> <p>DÍA VEGETARIANO Sopa de cocido Cocido completo G: Ensalada Postre de soja o Fruta ECO</p> <p>KCal 692 HC 72 Prot 36 Lip 27</p> <p>17</p>	<p>14</p> <p>Judías verdes con salsa de tomate casera Goulash de ternera G: Coditos salteados Fruta variada</p> <p>KCal 590 HC 75 Prot 29 Lip 18</p> <p>18</p>
9	10	11	12
<p>21</p> <p>DÍA VEGETARIANO Salmorejo con ralladura de huevo Empanada de verduras* G: Ensalada Fruta variada</p> <p>KCal 576 HC 78 Prot 21 Lip 19</p>	<p>22</p> <p>Macarrones c/ salsa de tomate casera Pollo guisado G: Zanahorias baby Postre de soja o Fruta ECO</p> <p>KCal 652 HC 70 Prot 34 Lip 20</p>	<p>23</p> <p>Vichyssoise Pescado al horno G: Ensalada mixta Fruta variada</p> <p>KCal 623 HC 79 Prot 25 Lip 21</p>	

SEMANA SANTA

SEMANA SANTA

28	29	30
<p>DÍA VEGETARIANO</p> <p>Salmorejo con ralladura de huevo Empanada de verduras* G: Ensalada Fruta variada</p> <p>KCal 576 HC 78 Prot 21 Lip 19</p>	<p>Macarrones c/ salsa de tomate casera Pollo guisado G: Zanahorias baby Postre de soja o Fruta ECO</p> <p>KCal 652 HC 70 Prot 34 Lip 20</p>	<p>Vichyssoise Pescado al horno G: Ensalada mixta Fruta variada</p> <p>KCal 623 HC 79 Prot 25 Lip 21</p>



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

(Menú sujeto a posibles cambios según disponibilidad)**

SIN PESCADO

TODOS los platos del menú, a excepción de algún alimento, son de elaboración 100% casera in situ en la cocina del Liceo



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	1	2	3	4
	Espaguetis c/boloñesa de salchichas Ternera a la plancha G: Dados de calabaza salteados Yogur de sabores o Fruta	JORNADA INTERNACIONAL Caldo de carne con papas Burritos de pollo (pollo, pimientos, cebolla) G: Nachos  Cremoso de dulce de leche o Fruta	DÍA VEGETARIANO Arroz tres delicias Huevos revueltos G: Zanahoria rehogada Quesito o Fruta ECO	Judías verdes con salsa de tomate casera Goulash de ternera G: Coditos salteados Quesito o Fruta variada
	KCal 576 HC 76 Prot 28 Lip 18	KCal 653 HC 80 Prot 32 Lip 24	KCal 672 HC 79 Prot 28 Lip 20	KCal 590 HC 75 Prot 29 Lip 18
7	8	9	10	11
Puré de coliflor con queso Ternera salteada G: Verduras en tempura Quesito o Fruta variada	Puré de verduras ECO Jamoncitos de pollo a la naranja G: Boniato asado Yogur de sabores o Fruta	Gratin Dauphinois Quiche au jambon et fromage G: Ensalada Creme Brulée  o Fruta	Sopa de cocido Cocido completo G: Ensalada Yogur de sabores o Fruta ECO	DÍA VEGETARIANO Crema de judías blancas Pizza vegetal (tomate, maíz..) G: Ensalada variada Quesito o Fruta variada
KCal 645 HC 64 Prot 28 Lip 21	KCal 683 HC 74 Prot 32 Lip 21	KCal 794 HC 95 Prot 33 Lip 28	KCal 692 HC 72 Prot 36 Lip 27	KCal 702 HC 79 Prot 35 Lip 19
14	15	16	17	18

SEMANA SANTA

21	22	23	24	25
-----------	-----------	-----------	-----------	-----------

SEMANA SANTA

DÍA VEGETARIANO	28	29	30
Salmorejo con ralladura de huevo Empanada de verduras G: Ensalada Quesito o Fruta variada	Macarrones tres quesos Pollo guisado G: Zanahorias baby Yogur de sabores o Fruta ECO	Vichyssoise Ternera salteada G: Ensalada mixta Quesito o Fruta variada	
KCal 576 HC 78 Prot 21 Lip 19	KCal 652 HC 70 Prot 34 Lip 20	KCal 623 HC 79 Prot 25 Lip 21	



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

Buffet de ensalada todos los días de CE2 a Terminale

(Menú sujeto a posibles cambios según disponibilidad)**

SIN HUEVO

TODOS los platos del menú, a excepción de algún alimento, son de elaboración 100% casera in situ en la cocina del Liceo

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES



1	2	3	4
<p>7</p> <p>Puré de coliflor con queso Merluza a la marinera G: Verduras al horno Quesito o Fruta variada</p> <p>KCal 645 HC 64 Prot 28 Lip 21</p> <p>14</p>	<p>8</p> <p>Espaguetis c/boloñesa de salchichas* Albóndigas de pescado* G: Dados de calabaza salteados Yogur de sabores o Fruta</p> <p>KCal 576 HC 76 Prot 28 Lip 18</p> <p>15</p>	<p>9</p> <p>JORNADA INTERNACIONAL Caldo de carne con papas Burritos de pollo (pollo, pimientos, cebolla)* G: Nachos  Cremoso de dulce de leche o Fruta</p> <p>KCal 653 HC 80 Prot 32 Lip 24</p> <p>16</p>	<p>10</p> <p>DÍA VEGETARIANO Arroz tres delicias* Pollo a la plancha G: Zanahoria rehogada Quesito o Fruta ECO</p> <p>KCal 672 HC 79 Prot 28 Lip 20</p> <p>17</p>
5	6	7	8
<p>11</p> <p>Puré de verduras ECO Jamoncitos de pollo a la naranja G: Boniato asado Yogur de sabores o Fruta</p> <p>KCal 683 HC 74 Prot 32 Lip 21</p> <p>15</p>	<p>12</p> <p>Gratin Dauphinois Lasaña de pavo* G: Ensalada Creme Brulée  o Fruta</p> <p>KCal 794 HC 95 Prot 33 Lip 28</p> <p>16</p>	<p>13</p> <p>DÍA VEGETARIANO Sopa de cocido** Cocido completo G: Ensalada Yogur de sabores o Fruta ECO</p> <p>KCal 692 HC 72 Prot 36 Lip 27</p> <p>17</p>	<p>14</p> <p>Judías verdes con salsa de tomate casera Goulash de ternera G: Coditos salteados* Quesito o Fruta variada</p> <p>KCal 590 HC 75 Prot 29 Lip 18</p> <p>18</p>

SEMANA SANTA

19	20	21	22
			22

SEMANA SANTA

23	24	25	26
			25

27	28	29	30
	<p>DÍA VEGETARIANO Salmorejo casero Empanada de verduras* G: Ensalada Quesito o Fruta variada</p> <p>KCal 576 HC 78 Prot 21 Lip 19</p>	<p>29</p> <p>Macarrones tres quesos** Pollo guisado G: Zanahorias baby Yogur de sabores o Fruta ECO</p> <p>KCal 652 HC 70 Prot 34 Lip 20</p>	<p>30</p> <p>Vichyssoise Canelones de atún* G: Ensalada mixta Quesito o Fruta variada</p> <p>KCal 623 HC 79 Prot 25 Lip 21</p>



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

(Menú sujeto a posibles cambios según disponibilidad)**

SIN GLUTEN

TODOS los platos del menú, a excepción de algún alimento, son de elaboración 100% casera in situ en la cocina del Liceo




LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1	2	3	4
<p>1</p> <p>Espaguetis c/boloñesa de salchichas**</p> <p>Pescado al horno</p> <p>G: Dados de calabaza salteados</p> <p>Yogur de sabores o Fruta</p>	<p>2</p> <p>JORNADA INTERNACIONAL</p> <p>Caldo de carne con papas</p> <p>Burritos de pollo (pollo, pimientos, cebolla)*</p> <p>G: Nachos </p> <p>Postre especial o Fruta</p>	<p>3</p> <p>DÍA VEGETARIANO</p> <p>Arroz tres delicias</p> <p>Huevos revueltos</p> <p>G: Zanahoria rehogada</p> <p>Quesito o Fruta ECO</p>	<p>4</p> <p>Judías verdes con salsa de tomate casera</p> <p>Goulash de ternera</p> <p>G: Pasta s/gluten salteados</p> <p>Quesito o Fruta variada</p>
KCal 576 HC 76 Prot 28 Lip 18	KCal 653 HC 80 Prot 32 Lip 24	KCal 672 HC 79 Prot 28 Lip 20	KCal 590 HC 75 Prot 29 Lip 18
7	8	10	11
<p>7</p> <p>Puré de coliflor con queso</p> <p>Merluza a la marinera</p> <p>G: Verduras al horno</p> <p>Quesito o Fruta variada</p>	<p>8</p> <p>Puré de verduras ECO</p> <p>Jamoncitos de pollo a la naranja</p> <p>G: Boniato asado</p> <p>Yogur de sabores o Fruta</p>	<p>10</p> <p>Gratin Dauphinois</p> <p>Lasaña de pavo especial*</p> <p>G: Ensalada</p> <p>Postre especial  o Fruta</p>	<p>11</p> <p>DÍA VEGETARIANO</p> <p>Sopa de cocido**</p> <p>Cocido completo</p> <p>G: Ensalada</p> <p>Yogur de sabores o Fruta ECO</p>
KCal 645 HC 64 Prot 28 Lip 21	KCal 683 HC 74 Prot 32 Lip 21	KCal 794 HC 95 Prot 33 Lip 28	KCal 692 HC 72 Prot 36 Lip 27
14	15	16	17

SEMANA SANTA

22	23	24	25
----	----	----	----

SEMANA SANTA

28	29	30
<p>28</p> <p>DÍA VEGETARIANO</p> <p>Salmorejo con ralladura de huevo*</p> <p>Empanada de verduras*</p> <p>G: Ensalada</p> <p>Quesito o Fruta variada</p>	<p>29</p> <p>Macarrones c/salsa de tomate casera</p> <p>Pollo guisado</p> <p>G: Zanahorias baby</p> <p>Yogur de sabores o Fruta ECO</p>	<p>30</p> <p>Vichyssoise</p> <p>Canelones de atún**</p> <p>G: Ensalada mixta</p> <p>Quesito o Fruta variada</p>
KCal 576 HC 78 Prot 21 Lip 19	KCal 652 HC 70 Prot 34 Lip 20	KCal 623 HC 79 Prot 25 Lip 21



EQUILIBRA TU DIETA

ÉQUILIBREZ VOTRE ALIMENTATION

CADA DÍA
CHAQUE JOUR

Desayuno
Petit-Déjeuner



Media mañana
Mi-matin



Cena
Dîner

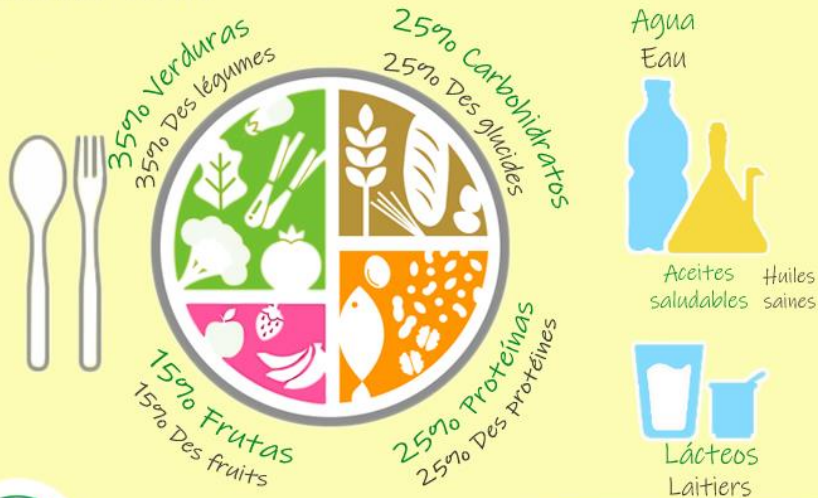


Comida
Déjeuner



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