



MENÚ: SEPTIEMBRE 2020



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES



*VALOR MEDIO POR CADA 100 GRAMOS DE PLATO ELABORADO

TODA LAS PASTAS Y FRUTAS DE TEMPORADA SON PRODUCTOS ECOLÓGICOS

14

MACARRONES ECOLÓGICOS BOLOÑESA

MERLUZA AL LIMÓN

FRUTA ECOLÓGICA VARIADA

kcal. 730 Prot.36 Lip 31 HC.74

21

ENSALADA DE PASTA

ESCALOPE CON CHAMPIÑÓN

FRUTA ECOLÓGICA VARIADA

kcal. 795 Prot. 39 Lip. 32 HC 85

28

ESPIRALES CON PESTO

LOMO CON PIMIENTOS

FRUTA ECOLÓGICA VARIADA

kcal. 653 Prot.28 Lip25 HC.70

15

LENTEJAS CON VERDURAS

CHULETA AL AJILLO CON ENSALADA

FRUTA ECOLÓGICA VARIADA

kcal. 679 Prot. 40 Lip. 30 HC 57

22

COCIDO COMPLETO

SOPA DE FIDEOS

GARBANZOS CON BERZA

MORCILLO, MORCILLA, CHORIZO

Y TOCINO

FRUTA ECOLÓGICA VARIADA

kcal.635 Prot.36 Lip.23 HC.67

29

ALUBIAS CON CHORIZO

POLLO ASADO A LA NARANJA

FRUTA ECOLÓGICA VARIADA

kcal. 646 Prot.47 Lip21 HC.63

16

JUDÍAS VERDES CON JAMÓN

ALBÓNDIGAS CON TOMATE

FRUTA ECOLÓGICA VARIADA

kcal. 730 Prot.36 Lip.31 HC.74

23

ARROZ NEGRO CON CALAMARES

LENGUADO EMPANADO CON ENSALADA DE TOMATE

FRUTA ECOLÓGICA VARIADA

kcal.702 Prot.33 Lip.21 HC.93

30

LOMBARDA CON MANZANA Y PASAS

TORTILLA DE PATATA

FRUTA ECOLÓGICA VARIADA

kcal. 545 Prot.20 Lip29 HC.45

17

ENSALADA DE GARBANZOS

SAJONIA CON PIMIENTOS DE PADRÓN

FRUTA ECOLÓGICA VARIADA

Kcal. 647 Prot.27 Lip.26 HC.73

24

LENTEJAS ESTOFADAS

HUEVOS RELLENOS CON ENSALADA

FRUTA ECOLÓGICA VARIADA

kcal.648 Prot.39 Lip.22 HC.66

18

ENSALADA VARIADA
PERRITO CALIENTE

YOGURES VARIADOS
FRUTA ECOLÓGICA VARIADA

Kcal. 517 Prot. 15 Lip. 34 HC.35

25

PATATAS ALI OLI

HAMBURGUESA COMPLETA

ACTIMEL
FRUTA ECOLÓGICA VARIADA

Kcal. 885 Prot. 28 Lip. 55 HC 65

A

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>14</p> <p>CREMA DE CALABAZA CON NARANJA</p> <p>SAN JACOBO CASERO LÁCTEO</p> <p>FRUTA ECOLÓGICA VARIAD</p>	<p>15</p> <p>PLATO COMBINADO: ENSALADA, ALITAS DE POLLO AL AJILLO CON PATATAS FRITAS LÁCTEO</p> <p>FRUTA ECOLÓGICA VARIAD</p>	<p>16</p> <p>SOPA DE JAMÓN</p> <p>HUEVOS RELLENOS CON ENSALADA</p> <p>LÁCTEO</p> <p>FRUTA ECOLÓGICA VARIAD</p>	<p>17</p> <p>PISTO</p> <p>BACALAO REBOZADO CON ENSALADA</p> <p>LÁCTEO</p> <p>FRUTA ECOLÓGICA VARIAD</p>	<p>18</p>
<p>21</p> <p>BERENJENA Y CALABACÍN REBOZADO CON MIEL</p> <p>TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA</p> <p>FRUTA ECOLÓGICA VARIADA</p>	<p>22</p> <p>ENSALADA DE TOMATE, MOZZARELLA Y ACEITUNAS NEGRAS</p> <p>PIZZA DE ATÚN</p> <p>FRUTA ECOLÓGICA VARIADA</p>	<p>23</p> <p>PLATO COMBINADO</p> <p>PATATAS REVOLCONAS, EMPANADILLAS, CROQUETAS Y ENSALADA</p> <p>LÁCTEO</p> <p>FRUTA ECOLÓGICA VARIADA</p>	<p>24</p> <p>CREMA DE CALABACÍN</p> <p>SANDWICH DE JAMÓN Y QUESO</p> <p>LÁCTEO</p> <p>FRUTA ECOLÓGICA VARIADA</p>	<p>25</p>
<p>28</p> <p>ZANAHORIAS Y PATATA REHOGADA</p> <p>TORTILLA DE ATÚN CON ENSALADA</p> <p>FRUTA ECOLÓGICA VARIADA</p>	<p>29</p> <p>SOPA DE FIDEOS ECOLÓGICOS</p> <p>MERLUZA EN Salsa VERDE CON PATATAS PANADERA</p> <p>FRUTA ECOLÓGICA VARIADA</p>	<p>30</p> <p>WOK DE VERDURAS CON ARROZ BASMATI Y TIRAS DE POLLO</p> <p>FRUTA ECOLÓGICA VARIADA</p>		

Alimentación coherente: cómo convertir la hora de la comida en un acto de promoción de la salud

La alimentación coherente se basa en las investigaciones más actuales de nutrición por la que se planifican los menús con el fin de maximizar la absorción de los nutrientes de los alimentos.

Para sacar todo el partido a las vitaminas, minerales y otros principios activos de los alimentos, hay que combinarlos y prepararlos de manera óptima.

La alimentación coherente te permite de una manera sencilla convertir un alimento común en Superalimento, con grandes beneficios para la salud

SERESCA siempre sigue las recomendaciones de la Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición (AESAN) eliminando los pescados con alto contenido en mercurio según actualización con fecha de noviembre 2019.

