

LUNDI / LUNES



MARDI / MARTES

MERCREDI / MIÉRCOLES

JEUDI / JUEVES

VENREDI / VIERNES



02/05/2017					03/05/2017					04/05/2017					05/05/2017									
Potage lentilles / Lentejas estofadas Gaspacho/ Gazpacho					Macaronis eco sauce tomate/Macarrones eco con tomate Macaronis eco 4 fromages/Macarrones eco salsa 4 quesos					Riz aux légumes/Arroz con verduras "Paella"/Paella					JOURNÉE VÉGÉTARIENNE/DÍA VEGETARIANO Crème courge-carotte/Crema de calabaza y zanahoria Salade,oeuf dur et fromage/Ensalada con huevo y queso Gratin d'aubergines/Gratin de berenjenas Tomate/Tomate Fruits variés / Fruta variada									
Boulettes en sauce /Albóndigas en salsa Poivrons/Pimientos Fruits variés / Fruta variada					Poulet rôti/Pollo al horno Salade verte / Lechuga Fruits variés / Fruta variada					Filet de colin panéé/Merluza a la romana Carottes râpées /Zanahoria Yaourt- Fruits variés / Yogurt-Fruta variada														
Hc	Pro	Lip	Kcal		Hc	Pro	Lip	Kcal		Hc	Pro	Lip	Kcal		Hc	Pro	Lip	Kcal						
74,36	33,33	30,61	738,38		71	22,66	27,16	650,76		75,32	17,14	28,18	655,09		41,73	9,06	15,44	376,43						
08/05/2017					09/05/2017					10/05/2017					11/05/2017					12/05/2017				
JOURNÉE PIRATE/JORNADA DE PIRATAS Spaghetti sauce tomate/Espaguetis con tomate					Crème carotte/Crema de zanahoria Soupe tomate/Salmorejo					Riz au four/Arroz al horno Salade de riz/Ensalada de arroz					Blettes/Acelgas rehogadas Salade allemande/Ensalada alemana					Potage de pois chiches/Potaje de garbanzos Salade de pois chiches/Ensalada de garbanzos				
Spaghetti au fruits de mère/Espaguetis a la marinera Cornet "fish & chips"/Cucuruchos "fish& chips" Frites/ Patatas fritas Crème renversée-Fruits variés/Natilla-Fruta variada					Poulet au citron / Pollo al limón Petits légumes/ Pisto Fruits variés / Fruta variada					Sole panéée /Lenguado rebozado Carottes râpées /Zanahoria Fruits variés / Fruta variada					Rôti de dinde/ Roti de pavo Champignons/Champiñon Fruits variés / Fruta variada					Filet de porc grillé/Lomo a la plancha Poivrons/Pimientos Vache-qui-rit-Fruits variés / Quesito-Fruta variada				
Hc	Pro	Lip	Kcal		Hc	Pro	Lip	Kcal		Hc	Pro	Lip	Kcal		Hc	Pro	Lip	Kcal		Hc	Pro	Lip	Kcal	
71	22,66	27,16	650,76		71	35,07	23,01	44,65		75,32	17,14	28,18	655,09		75,32	25,66	26,95	24,31		460,8	67,52	37,21	13,99	
15/05/2017					16/05/2017					17/05/2017					18/05/2017					19/05/2017				
Pommes de terre avec chorizo/Patatas con chorizo Gratin de chou-fleur/Coliflor gratinado					"Paella"/Paella Couscous/Cuscús					Macaroni Bolognaise/Macarrones Boloñesa Caneloni /Canelones Filet de porc grillé/ Lomo a la plancha Carottes râpées /Zanahoria Fruits variés / Fruta variada					Lentilles et légumes/Lentejas con verduras Salade de lentilles/Ensalada de lentejas Veau panéé/ Ternera empanada Tomate/Tomate Fruits variés / Fruta variada					Bourrache pommes de terre/Borraja con patatas Gaspacho/ Gazpacho Steak haché/ Hamburguesa a la plancha Beignets de légumes/Tempura de verduras Actimel-Fruits variés /Actimel- Fruta variada				
Hc	Pro	Lip	Kcal		Hc	Pro	Lip	Kcal		Hc	Pro	Lip	Kcal		Hc	Pro	Lip	Kcal		Hc	Pro	Lip	Kcal	
71	22,66	27,16	650,76		75,32	17,14	28,18	655,09		71	22,66	27,16	650,76		74,36	33,33	30,61	738,38		460,8	25,66	26,95	24,31	
22/05/2017					23/05/2017					24/05/2017					25/05/2017					26/05/2017				
Haricots verts et pommes de terre/Judias verdes con patata Epinards à la crème/Espinacos a la crema Boulettes de viande sauce provençale/ Albóndigas a la Provenzal Champignons/Champiñon Fruits variés / Fruta variada					Riz sauce tomate/Arroz con tomate Riz cantonnais/Arroz tres delicias Escalope de veau /Escalope de ternera Carottes râpées /Zanahoria Fruits variés / Fruta variada					Potage de haricots rouges/ Alubias pintas estofadas Salade de haricots blancs/Ensalada de judias blancas Blanc de poulet/Pechuga de palla en salsa Poivrons/Pimientos Yaourt- Fruits variés / Yogurt-Fruta variada					Velouté aux poireaux/Crema de puerro Gratin de chou-fleur/Coliflor gratinado Rôti de jambon/ Jamón asado Frites/Patatas fritas Fruits variés / Fruta variada					Tortellini Bolognaise/Tortellini Boloñesa Tortellini Carbonara/Tortellini Carbonara Filet de Colin panéé/ Merluza a la romana Petits légumes/ Pisto Fruits variés / Fruta variada				
Hc	Pro	Lip	Kcal		Hc	Pro	Lip	Kcal		Hc	Pro	Lip	Kcal		Hc	Pro	Lip	Kcal		Hc	Pro	Lip	Kcal	
29,76	24,17	28,9	512,73		75,32	17,14	28,18	655,09		53,67	25,7	30,7	628,14		35,07	23,01	24,65	542,28		71,91	25,58	29,88	698	
29/05/2017					30/05/2017					31/05/2017														
Riz aux légumes/Arroz con verduras Riz noir/Arroz negro Filet de porc panéé/ Lomo empanado Tomate /Tomate Glace- Fruits variés / Helado-Fruta variada					Fusilli sauce tomate/ Espirales eco.con tomate Salade de pâte et oeuf dur/ Ensalada de pasta con huevo duro Poulet rôti/ Pollo al horno Champignons/Champiñon Fruits variés / Fruta variada					Soupe de légumes / Crema de verduras Taboulé / Tabulé Saucisses/ Salchichas quisadas Carottes râpées /Zanahoria Fruits variés / Fruta variada														
Hc	Pro	Lip	Kcal		Hc	Pro	Lip	Kcal		Hc	Pro	Lip	Kcal											
75,32	17,14	28,18	655,09		71	22,66	27,16	650,76		35,07	23,01	44,65	542,28											

Sugerencias
para la cena
suggestions
pour le dîner



LUNDI / LUNES	MARDI / MARTES	MERCREDI / MIÉRCOLES	JEUDI / JUEVES	VENDREDI / VIERNES
VACANCES/VACACIONES	02/05/2017 LÉGUMES / VERDURAS POISSON / PESCADO LAITAGE / LÁCTEO	03/05/2017 SALADE / ENSALADA OEUF / HUEVO LAITAGE / LÁCTEO	04/05/2017 LÉGUMES / VERDURAS DINDE/PAVO LAITAGE / LÁCTEO	05/05/2017 POMME DE TERRE / PATATA POISSON / PESCADO LAITAGE / LÁCTEO
08/05/2017 LÉGUMES / VERDURAS OEUF / HUEVO LAITAGE / LÁCTEO	09/05/2017 SOPUE / SOPA POISSON / PESCADO FRUIT / FRUTA	10/05/2017 LÉGUMES / VERDURAS DINDE/PAVO LAITAGE / LÁCTEO	11/05/2017 LÉGUMES / VERDURAS OEUF / HUEVO LAITAGE / LÁCTEO	12/05/2017 LÉGUMES / VERDURAS POISSON / PESCADO LAITAGE / LÁCTEO
15/05/2017 SALADE / ENSALADA POISSON / PESCADO LAITAGE / LÁCTEO	16/05/2017 SALADE / ENSALADA DINDE/PAVO LAITAGE / LÁCTEO	17/05/2017 LÉGUMES / VERDURAS OEUF / HUEVO LAITAGE / LÁCTEO	18/05/2017 SALADE / ENSALADA POISSON / PESCADO LAITAGE / LÁCTEO	19/05/2017 LÉGUMES / VERDURAS OEUF / HUEVO LAITAGE / LÁCTEO
22/05/2017 SALADE / ENSALADA POISSON / PESCADO LAITAGE / LÁCTEO	23/05/2017 SALADE / ENSALADA OEUF / HUEVO LAITAGE / LÁCTEO	24/05/2017 LÉGUMES / VERDURAS POISSON / PESCADO FRUIT/FRUTA	25/05/2017 POMME DE TERRE / PATATA POISSON / PESCADO LAITAGE / LÁCTEO	26/05/2017 LÉGUMES / VERDURAS OEUF / HUEVO LAITAGE / LÁCTEO
29/05/2017 SALADE / ENSALADA POISSON / PESCADO LAITAGE / LÁCTEO	30/05/2017 SALADE / ENSALADA OEUF / HUEVO LAITAGE / LÁCTEO	31/05/2017 LÉGUMES / VERDURAS POISSON / PESCADO FRUIT/FRUTA		

ACEITE DE PALMA

SERESCA apostó desde sus inicios por elaborar comida casera, sana y natural, eliminando de sus menús los precocinados. Nuestro compromiso con la salud de nuestros comensales nos lleva a la incorporación de productos ecológicos. Gracias a todo esto SERESCA puede garantizar que en todos sus menús no existen ingredientes que contengan ACEITE DE PALMA con todas sus denominaciones: aceite de palmiste, grasa vegetal (palma); grasa vegetal fraccionada e hidrogenada de palmiste, etc..

L' HUILE DE PALME

SERESCA a choisi dès le début de préparer des plats faits maison avec des ingrédients sains et naturels. Notre engagement pour la santé de nos élèves nous conduit à privilégier les produits biologiques. SERESCA peut garantir que dans tous les menus il n'y a pas d'ingrédients contenant de l'huile de palme et ses dérivés: huile de palmiste, graisse végétale (de palme); graisse végétale fractionnée et hydrogénée de palmiste..etc