

LUNS

MARTES

MÉRCORES

XOVES

VENRES

1

Espaguetis á napolitana

Bacallau rebozado
Ensalada variada

Froita fresca

Kcal.627 Prot. 19 Lip.27 HC.77

2

Ensalada de fabas

Escalopins á crema
Patacas dado

Froita fresca

Kcal.740 Prot. 41 Lip.20 HC.100

3

Crema de cabaciña

Xamón asado
Pasta ecolóxica

Froita fresca

Kcal. 692 Prot.34 Lip.30 HC.71

4

Arroz integral con tomate

Filete de polo á prancha con salsa
Ensalada variada

logur

Kcal.717 Prot.31 Lip.21 HC.101

7

Sopa minestrone

Lombo á prancha
Patacas fritidas

Froita fresca

Kcal.778 Prot.30 Lip.35 HC.90

8

Garabanzos estufadas

Tortilla de cabaciña
Ensalada variada

Pexego en xarope lixeiro

Kcal.794 Prot.36 Lip.30 HC.95

9

Espiráis ecolóxicos á boloñesa

Limanda empanada
Chícharos refogados

Froita fresca

Kcal.638 Prot.32 Lip.30 HC.60

10

Arroz con luras

Xamonciños de polo estufado
con verduras

logur

Kcal.718 Prot.41 Lip.18 HC.98

11

Ensaladilla rusa

Guiso de carne
con fideos

Froita variada

Kcal.797 Prot.35 Lip.29 HC.99

14

Arroz campesino

Salmón rebozado
Brocoli ao vapor

Froita fresca

Kcal.594 Prot.26 Lip.25 HC.66

15

Ensalada de pasta

Raxo guisado
Con champiñóns

logur

Kcal.796 Prot.39 Lip.28 HC.97

16

Sopa de polo con fideiños

Tortilla de patacas
Ensalada variada

Froita fresca

Kcal.753 Prot.47 Lip.22 HC.91

17

Ensalada de lentellas

Filete de polo ao curry
Cenorias baby refogadas

Froita fresca

Kcal.654 Prot.44 Lip.21 HC.72

18

Xudías verdes refogadas

Luras á andaluza
Arroz pilaf

Froita fresca

Kcal.785 Prot.39 Lip.23 HC.105

21

Sopa de cocido

Polo asado
Patacas fritidas

Froita fresca

Kcal.677 Prot.35 Lip.27 HC.73

22

Canelones

Milanesa
Ensalada variada

Copa Danone

Kcal.733 Prot.33 Lip.20 HC.105

VACACIÓNS

VACACIÓNS

VACACIÓNS

Superencias para a cea

LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
	1 VERDURA PAVO LÁCTEO	2 SOPA TENREIRA FROITA	3 PATACAS PEIXE LÁCTEO	4 ENSALADA OVO FROITA
7 CREMA PEIXE FROITA	8 ENSALADA CORDEIRO LÁCTEO	9 SOPA TENREIRA FROITA	10 VERDURA PEIXE FROITA	11 CREMA POLO FROITA
14 PATACAS PEIXE FROITA	15 PIZZA CASEIRA FROITA	16 VERDURAS COELLO LÁCTEO	17 CREMA PEIXE FROITA	18 SOPA PAVO LÁCTEO
21 PASTA OVO LÁCTEO	22 VERDURA PEIXE FROITA			

Queridas familias,

Ao termo deste curso marcado pola pandemia, todas as persoas que traballamos en Seresca agradecemosvos a vosa confianza no servizo de comedor.

Pola nosa banda modificamos a forma de entregar a comida, eliminando o autoservizo e servindo individualmente, intensificamos os labores de limpeza, extremando as medidas hixiénicas e vixiando en todo momento o mantemento das distancias de seguridade e a estabilidade dos grupos burbulla. Traballamos duro, de verdade.

Pero os verdadeiros protagonistas desta historia foron os vosos fillos e filas. Comportáronse como persoas responsables e solidarias, cumpriron con todo o que se lles indicaba sen poñer un pero e sempre, sempre cun sorriso nos seus ollos. Foron o exemplo para seguir para todos nós. O seu día a día admirable motivounos para seguir traballando. Merecen a nosa felicitación e agradecemento.

Agora chega o verán, desexámosvos que sexa moi feliz e que poidades descansar.

E a partir de setembro, a por o novo curso con ganas e ilusión renovadas

Un cordial saúdo desde Seresca.

BO VERÁN!