

LUNS				MARTES				MÉRCORES				XOVES				VENRES			
								1				2				3			
								VACACIÓNS				VACACIÓNS				VACACIÓNS			
6				7				8				9				10			
VACACIÓNS				VACACIÓNS				VACACIÓNS				Crema de cabaciña				Arroz integral con tomate			
												Milanesa				Hamburguesa á prancha			
												Patacas fritidas				Ensalada variada			
												Froita fresca				logur			
Kcal.	Prot.	Lip.	HC.	Kcal.	Prot.	Lip.	HC.	Kcal.	Prot.	Lip.	HC.	Kcal.697	Prot.37	Lip.27	HC.72	Kcal.611	Prot.28	Lip.23	HC.70
13				14				15				16				17			
Lentellas primavera				Espiráis ecolóxicos á napolitana				Sopa de fideiños				Arroz con luras				Xudías verdes refogadas			
Tortilla de patacas				Escalopíns ao curry suave				Pescada á romana				Raxo con				Xamonciños de polo estufado			
Ensalada variada				Menestra refogada				Patacas ao vapor				Champiñóns refogados				Pasta ecolóxica refogada			
Froita fresca				Froita fresca				logur				Froita fresca				Froita fresca			
Kcal.696	Prot.29	Lip.27	HC.75	Kcal.743	Prot.34	Lip.32	HC.68	Kcal.580	Prot.35	Lip.23	HC.59	Kcal.782	Prot.42	Lip.27	HC.83	Kcal.568	Prot.34	Lip.24	HC.51
20				21				22				23				24			
Crema de verduriñas				Paella				Macarróns ecolóxicos á boloñesa				Garabanzos con acelgas				Sopa minestrone			
Lombo á crema de queixo				Polo asado				Limanda empanada				Tortilla de patacas e cabaciña				Albóndegas á xardineira			
Patacas guisadas				Cenorias baby				Patacas fritidas				Ensalada variada				Arroz pilaf			
Froita fresca				Froita fresca				logur				Froita fresca				Froita en xarope			
Kcal.572	Prot.22	Lip.30	HC.53	Kcal.717	Prot.36	Lip.28	HC.77	Kcal.783	Prot.42	Lip.28	HC.87	Kcal.692	Prot.26	Lip.30	HC.71	Kcal.536	Prot.27	Lip.20	HC.66
27				28				29				30							
Espiráis ecolóxicos á carbonara				Arroz milanesa				Alubias estufadas				Sopa de estreliañas							
Guiso de tenreira				Salmón á crema				Polo ao allio				Xamón asado							
Menestra refogada				Brocoli ao vapor				Ensalada variada				Patacas ao forno							
Froita fresca				Froita				Froita fresca				Natillas							
Kcal.771	Prot.35	Lip.37	HC.70	Kcal.832	Prot.35	Lip.34	HC.96	Kcal.816	Prot.44	Lip.43	HC.55	Kcal.584	Prot.32	Lip.29	HC.46	Kcal.	Prot.	Lip.	HC.

Superencias para a cea

LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
		1	2	3
5	7	8	9 SOPA PEIXE LÁCTEO	10 VERDURA OVO FROITA
13 VERDURA PEIXE FROITA	14 ENSALADA OVO FROITA	15 CREMA PAVO LÁCTEO	16 VERDURA PEIXE FROITA	17 PASTA TENREIRA LÁCTEO
20 PASTA PEIXE LÁCTEO	21 SOPA OVO LÁCTO	22 VERDURA TENREIRA FROITA	23 CREMA COELLO FROITA	24 VERDURA PEIXE FROITA
27 SOPA OVO LÁCTEO	28 VERDURA PAVO FROITA	29 PASTA PORCO FROITA	30 PASTA PORCO FROITA	

Queridas familias,

Empezamos un novo curso con ilusión e ganas renovadas e, unha vez máis, todos os que traballamos en Seresca queremos agradecer a vosa confianza no servizo de comedor.

Este curso imos seguir extremando a limpeza e as medidas hixiénicas, mantendo as distancias e a estabilidade dos grupos burbulla. Asegurámosvos que imos seguir poñendo todos os medios e todo o noso esforzo para garantir a seguridade no comedor escolar.

Á súa vez, este ano Seresca quere impulsar o seu proxecto Mirada 2030, un proxecto educativo coa vista posta nun futuro máis sostible e respectuoso co noso planeta. Mediante distintas actividades lúdicas, traballaremos un ODS (Obxectivos de Desenvolvemento Sostible) ao mes, cos que se pretende formar aos alumnos en distintos ámbitos relativos á sustentabilidade, como poden ser o consumo responsable, a reciclaxe, o respecto polo medio ambiente e a súa relación coa nosa saúde e benestar.

Esperando ter un curso tranquilo no que os protagonistas sexan os alumnos, aproveitamos para enviarvos un cordial saúdo.

SERESCA