

LUNS
MARTES
MÉRCORES
XOVES
VENRES
1
2

*Os nenos de educación infantil e 1º, 2º e 3º de primaria
comerán a primeira opción de cada prato
senalada no menú en negraíña.*

VACACIÓNS

VACACIÓNS

5
6
7
8
9

VACACIÓNS

VACACIÓNS

VACACIÓNS

CREMA DE CABACIÑA
ARROZ CON TOMATE

ENSALADA DE ARROZ

XAMÓN ASADO

LOMBO ADOUBADO Á PRANCHA

XUDIÁS VERDES REFOGADAS
IOGUR

KCal 697 HC 72 Prot 37 Lip 27

KCal 696 HC 82 Prot 29 Lip 28

12
13
14
15
16
LENTELLAS PRIMAVERA
GARAVANZOS EN VINAGRETA

PESCADA Á ROMANA
BACALLAU AO FORNO

ENSALADA
IOGUR

KCal 668 HC 75 Prot 29 Lip 27

SOPA DE FIDEIÑOS
ENSALADA MIXTA

ESCALOPÍNS AO CURRY SUAVE
RAXO AO ALLIÑO

MENESTRA REFOGADA
FROITA FRESCA

KCal 743 HC 68 Prot 34 Lip 32

ENSALADA ITALIANA
MACARRÓNS CON VERDURIÑAS

RAXO REFOGADO
LOMBO Á LARANXA

CHAMPIÑÓNS
FROITA FRESCA

KCal 580 HC 60 Prot 35 Lip 23

ARROZ CON LURAS
ARROZ TRES DELICIAS

TORTILLA DE PATACAS
REVOLTO DE CHOURIZO

ENSALADA
FROITA FRESCA

KCal 782 HC 83 Prot 42 Lip 27

XUDIÁS VERDES REFOGADAS
GAZPACHO

POLO GUISADO

FILETE DE POLO CON PIPERRADA

PATACAS GUISADAS
FROITA FRESCA

KCal 568 HC 51 Prot 34 Lip 24

19
20
21
22
23
CREMA DE VERDUIÑAS
BRÓCOLI CON ALLADA
LOMBO A CREMA
SALCHICHAS CON TOMATE
PASTA REFOGADA
FROITA FRESCA

KCal 612 HC 63 Prot 22 Lip 30

GARAVANZOS CON CHOURIZO
ENSALADA DE LENTELLAS
LIMANDA REBOZADA
XURELO CON TOMATE
ENSALADA VARIADA
IOGUR

KCal 717 HC 77 Prot 36 Lip 28

FIDEUÁ
ESPAGUETIS AO QUEIXO
POLO ASADO
REDONDO DE PAVO
MILLO AO VAPOR
FROITA FRESCA

KCal 783 HC 87 Prot 42 Lip 28

SOPA MINISTRONE
ENSALADA VARIADA
ALBÓNDEGAS Á XARDINEIRA
COSTELETA CON PEMENTOS
CHÍCHAROS
FROITA FRESCA

KCal 692 HC 71 Prot 26 Lip 30

ARROZ CAMPESINO
SOPA DE ARROZ
TORTILLA DE PATACAS E CABACIÑA
REVOLTO DE XAMÓN
ENSALADA
IOGUR

KCal 536 HC 66 Prot 27 Lip 20

26
27
28
29
30
ESPIRÁIS Á CARBONARA
ENSALADA ITALIANA
PESCADA Á BILBAÍNA
MEDALLÓN DE SALMÓN
BRÓCOLI AO VAPOR
IOGUR

KCal 771 HC 70 Prot 35 Lip 33

ALUBIAS CON TOMATE
GARAVANZOS Á VINAGRETA
GUISO DE TENREIRA
TORTILLA DE PATACAS E XAMÓN
MENESTRA REFOGADA
FROITA FRESCA

KCal 732 HC 86 Prot 35 Lip 32

ARROZ Á MILANESA
ARROZ NEGRO CON LURAS
POLO AO ALLIÑO
NUGGETES DE POLO
ENSALADA
FOITA FRESCA

KCal 676 HC 55 Prot 42 Lip 32

ENSALADILLA RUSA
ENSALADA MIXTA
ESCALOPÍNS EN SALSAS
LOMBO ADOUBADO Á PRANCHA
PATACAS GUISADAS
FROITA FRESCA

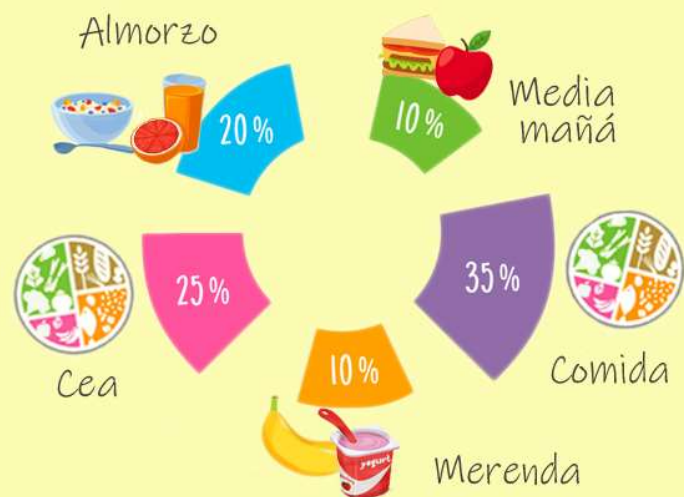
KCal 653 HC 66 Prot 32 Lip 29

CREMA DE CABAZA
CHÍCHAROS CON XAMÓN
LURAS Á ANDALUZA
BACALLAU EN SALSAS VERDES
PATACAS AO VAPOR
IOGUR

KCal 615 HC 64 Prot 29 Lip 27

EQUILIBRA A TÚA DIETA

CADA DÍA



CADA COMIDA



RECOMENDACIÓNS PARA AS CEAS

SI COMEMOS POLA NOITE CEAMOS

Arroz, pasta, patacas ou legumes	Verduras crúas ou cocidas
Verduras	Arroz, pasta ou patacas
Carnes	Peixes ou ovos
Peixes	Carnes ou ovos
Ovos	Carnes ou peixes
Froitas	Lácteos ou froitas
Lácteos	Froitas

Xa está aquí o novo curso e un ano máis todos os que traballamos en Seresca comenzamos con ilusión e ánimos renovados, esperando ter un curso no que os protagonistas sexan os alumnos.

Este ano Seresca quere seguir impulsando o seu proxecto Mirada 2030, un proxecto educativo coa vista posta nun futuro máis sostible e respectuoso co noso planeta. Mediante distintas actividades lúdicas, e en colaboración co colexio, traballaremos distintos ODS (Obxectivos de Desenvolvemento Sostible), 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 coa tan desexada "normalidade" xa de volta, aproveitamos para agradecer a vosa confianza no servizo de comedor e enviarnos un cordial saúdo.

SERESCA

