

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	1 FESTIVO NOT SCHOOL	2 FESTIVO NOT SCHOOL	3 FESTIVO NOT SCHOOL	4 FESTIVO NOT SCHOOL
7 FESTIVO NOT SCHOOL	8 CREMA/CREAM PESCADO/FISH FRUTA/FRUIT	9 VERDURA/VEGETABLES HUEVO/EGG LACTEO/LACTEAL	10 SOPA/SOUP PAVO/TURKEY FRUTA/FRUIT	11 ENSALADA/SALAD PESCADO/FISH LACTEO/LACTEAL
14 CREMA/CREAM PESCADO/FISH LACTEO/LACTEAL	15 ENSALADA/SALAD PESCADO/FISH FRUTA/FRUIT	16 VERDURA/VEGETABLES PAVO/TURKEY LACTEO/LACTEAL	17 CREMA/CREAM HUEVO/EGG FRUTA/FRUIT	18 ENSALADA/SALAD PESCADO/FISH LACTEO/LACTEAL
21 VERDURA/VEGETABLES PESCADO/FISH LACTEO/LACTEAL	22 CREMA/CREAM TERNERA/VEAL FRUTA/FRUIT	23 ENSALADA/SALAD PESCADO/FISH LACTEO/LACTEAL	24 SOPA/SOUP PESCADO/FISH FRUTA/FRUIT	25 ENSALADA/SALAD HUEVO/EGG LACTEO/LACTEAL
28 CREMA/CREAM PESCADO/FISH LACTEO/LACTEAL	29 ENSALADA/SALAD PESCADO/FISH FRUTA/FRUIT	30 VERDURA/VEGETABLES PAVO/TURKEY LACTEO/LACTEAL	31 SOPA/SOUP HUEVO/EGG LACTEO/LACTEAL	

## INFORMACIÓN NUTRICIONAL

### ANISAKIS, Y EL CONSUMO SEGURO DE PESCADO

El anisakis es un parásito que suele encontrarse de forma habitual en el pescado marino (merluza, jurel, bonito, bacaladilla, sardina, etc.) y en los cefalópodos (calamar, pulpo, sepia). Las últimas recomendaciones de las agencias de seguridad alimentaria para el consumo seguro de pescado son:

- \* Congelar el pescado 48 horas por debajo de los 20 grados, o hasta 7 días en caso de no alcanzar esta temperatura.
- \* Cocinar bien el pescado, alcanzando los 60º en todos sus puntos al menos durante 2 minutos. Por este motivo, Seresca utiliza siempre pescados ultracongelados en alta mar, de procedencia controlada, e íntegramente cocinados.