SERUNION EDUCA

# NOVIEMBRE -MENU COLEGIO OLEZA BASAL CURSO 26-27

| LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES |
|---|---|---|---|---|
| **2**<br>Macarrones con caballa [1, 2, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 12, 13, 14, 15, 16]<br>Calamares a la romana [1, 2, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 12, 13, 14, 15, 16]<br>Ensalada<br>Pan blanco [1, 10, 13]<br>Fruta fresca<br>636,4Kcal - Prot:19,5g - Lip:20,1g - HC:90,6g AGS:2,5g - Azúcares:17,5g - Sal:2,5g | **3**<br>Potaje de garbanzos con espinacas con huevo [4, 11]<br>Cinta de lomo con salsa de tomate [17]<br>Ensalada<br>Pan integral [1, 10, 13]<br>Fruta fresca<br>670,4Kcal - Prot:42,0g - Lip:22,8g - HC:66,8g AGS:5,6g - Azúcares:20,2g - Sal:1,6g | **4**<br>Crema de calabaza [16]<br>Asado de merluza al horno con patatas [5,16]<br>Ensalada<br>Pan blanco [1, 10, 13]<br>Fruta fresca<br>435,5Kcal - Prot:19,9g - Lip:7,4g - HC:68,1g AGS:1,3g - Azúcares:20,3g - Sal:1,6g | **5**<br>Guiso de pollo con champiñon [16]<br>Tortilla francesa casera [4]<br>Ensalada<br>Pan integral [1, 10, 13]<br>Fruta fresca<br>552,7Kcal - Prot:32,5g - Lip:24,2g - HC:47,3g AGS:6,0g - Azúcares:16,6g - Sal:1,6g | **6**<br>Arroz integral con habichuelas [11]<br>Pollo en pepitoria [10, 13]<br>Ensalada<br>Pan blanco [1, 10, 13]<br>Fruta fresca<br>772,3Kcal - Prot:31,9g - Lip:16,2g - HC:116,9g AGS:3,5g - Azúcares:18,7g - Sal:1,5g |
| **9**<br>Crema de zanahoria [16]<br>Asado de pollo con patatas [16]<br>Pan blanco [1, 10, 13]<br>Fruta fresca<br>529,7Kcal - Prot:26,1g - Lip:13,4g - HC:71,8g AGS:3,1g - Azúcares:20,8g - Sal:1,5g | **10**<br>Lentejas con arroz integral [1, 11]<br>Cabracho al horno [5]<br>Ensalada<br>Pan integral [1, 10, 13]<br>Fruta fresca<br>467,0Kcal - Prot:24,8g - Lip:10,6g - HC:63,0g AGS:1,8g - Azúcares:17,3g - Sal:1,3g | **11**<br>Paella de marisco [5, 6, 7, 11, 16]<br>Lomo adobado [17]<br>Ensalada [16]<br>Pan blanco [1]<br>Fruta fresca<br>552,3Kcal - Prot:12,9g - Lip:16,4g - HC:85,1g AGS:2,9g - Azúcares:18,7g - Sal:1,9g | **12**<br>Sopa de ave con fideos y huevo [1, 4, 10, 16]<br>Hamburguesa de pollo completa [10, 13, 16]<br>Ensalada<br>Pan integral [1, 10, 13]<br>Fruta fresca<br>713,3Kcal - Prot:39,6g - Lip:22,6g - HC:80,9g AGS:8,1g - Azúcares:18,8g - Sal:2,5g | **13**<br>Fabada [10, 11, 16, 17]<br>Tortilla francesa [4]<br>Ensalada<br>Pan blanco [1, 10, 13]<br>Fruta fresca<br>713,8Kcal - Prot:31,2g - Lip:22,2g - HC:86,8g AGS:6,1g - Azúcares:17,6g - Sal:2,0g |
| **16**<br>Espaguetis integrales a la carbonara [1, 2, 4, 10, 16, 17]<br>Calamares en salsa de tomate [6, 16]<br>Ensalada<br>Pan blanco [1, 10, 13]<br>Fruta fresca<br>619,5Kcal - Prot:31,7g - Lip:17,1g - HC:81,3g AGS:6,9g - Azúcares:21,2g - Sal:3,0g | **17**<br>Olla gitana [11]<br>Lomo adobado [17]<br>Ensalada<br>Pan integral [1, 10, 13]<br>Fruta fresca<br>572,2Kcal - Prot:25,1g - Lip:10,3g - HC:84,6g AGS:1,6g - Azúcares:19,0g - Sal:2,4g | **18**<br>Arroz con pollo [16]<br>Filete de abadejo [5]<br>Ensalada [16]<br>Pan blanco [1]<br>Fruta fresca<br>552,3Kcal - Prot:12,9g - Lip:16,4g - HC:85,1g AGS:2,9g - Azúcares:18,7g - Sal:1,9g | **19**<br>Lentejas con jamon [1, 11, 17]<br>Tortilla de patata [4]<br>Ensalada<br>Pan integral [1, 10, 13]<br>Fruta fresca<br>709,3Kcal - Prot:31,1g - Lip:19,5g - HC:92,7g AGS:3,7g - Azúcares:18,4g - Sal:3,4g | **20**<br>Crema de calabacín [16]<br>Merluza a la vasca [5, 6, 11, 16]<br>Pan blanco [1, 10, 13]<br>Fruta fresca<br>519,4Kcal - Prot:23,9g - Lip:16,8g - HC:64,6g AGS:3,1g - Azúcares:17,6g - Sal:1,6g |
| **23**<br>Estofado de ternera [2, 10]<br>Abadejo en salsa de tomate [5]<br>Ensalada<br>Pan blanco [1, 10, 13]<br>Fruta fresca<br>540,4Kcal - Prot:28,4g - Lip:16,2g - HC:66,2g AGS:4,1g - Azúcares:18,8g - Sal:1,5g | **24**<br>Lentejas con arroz integral [1, 11]<br>Cinta de lomo salteada con verduritas [16, 17]<br>Ensalada<br>Pan integral [1, 10, 13]<br>Fruta fresca<br>604,6Kcal - Prot:37,0g - Lip:19,7g - HC:64,5g AGS:4,9g - Azúcares:18,7g - Sal:1,4g | **25**<br>Macarrones con caballa [1, 4, 5, 10, 13]<br>Tortilla francesa [4]<br>Ensalada<br>Pan blanco [1, 10, 13]<br>Fruta fresca<br>636,1Kcal - Prot:25,6g - Lip:19,9g - HC:84,9g AGS:4,4g - Azúcares:16,9g - Sal:1,6g | **26**<br>Sopa de ave con fideos [1, 4, 10, 13, 14, 16, 17]<br>Cocido completo [10, 11, 16, 17]<br>Ensalada<br>Pan integral [1, 10, 13]<br>Fruta fresca<br>696,1Kcal - Prot:32,1g - Lip:16,1g - HC:97,4g AGS:3,5g - Azúcares:20,0g - Sal:1,3g | **27**<br>Arroz a la cubana con huevo [4, 10, 16]<br>Salchihcas de ave<br>Ensalada [16]<br>Pan blanco [1]<br>Fruta fresca<br>711,8Kcal - Prot:35,9g - Lip:20,6g - HC:92,8g AGS:4,4g - Azúcares:16,9g - Sal:1,9g |
| **30**<br>Espaguetis integrales con tomate, huevo y queso [1, 2, 4, 10, 13]<br>Filete de abadejo [5, 6, 7]<br>Ensalada<br>Pan blanco [1, 10, 13]<br>Fruta fresca<br>610,5Kcal - Prot:29,8g - Lip:17,2g - HC:78,6g AGS:4,1g - Azúcares:17,5g - Sal:1,7g | | | | |

*Este menú es sano y equilibrado, diseñado por nuestros expertos nutricionistas.*