SERUNION EDUCA

NOVIEMBRE -MENU COLEGIO OLEZA SIN CERDO CURSO 26-27

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2 Macarrones con caballa [1, 2, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 12, 13, 14, 15, 16] Calamares a la romana [1, 2, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 12, 13, 14, 15, 16] Ensalada Pan blanco [1, 10, 13] Fruta fresca 636,4Kcal - Prot:19,5g - Lip:20,1g - HC:90,6g AGS:2,5g - Azúcares:17,5g - Sal:2,5g	**3** Potaje de garbanzos con espinacas con huevo [4, 11] Pescado con salsa de tomate [5] Ensalada Pan integral [1, 10, 13] Fruta fresca 670,4Kcal - Prot:42,0g - Lip:22,8g - HC:66,8g AGS:5,6g - Azúcares:20,2g - Sal:1,6g	**4** Crema de calabaza [16] Asado de merluza al horno con patatas [5,16] Ensalada Pan blanco [1, 10, 13] Fruta fresca 435,5Kcal - Prot:19,9g - Lip:7,4g - HC:68,1g AGS:1,3g - Azúcares:20,3g - Sal:1,6g	**5** Guiso de pollo con champiñon [16] Tortilla francesa [4] Ensalada Pan integral [1, 10, 13] Fruta fresca 552,7Kcal - Prot:32,5g - Lip:24,2g - HC:47,3g AGS:6,0g - Azúcares:16,6g - Sal:1,6g	**6** Arroz integral con habichuelas [11] Pollo en pepitoria [10, 13] Ensalada Pan blanco [1, 10, 13] Fruta fresca 772,3Kcal - Prot:31,9g - Lip:16,2g - HC:116,9g AGS:3,5g - Azúcares:18,7g - Sal:1,5g
9 Crema de zanahoria [16] Asado de pollo con patatas [16] Pan blanco [1, 10, 13] Fruta fresca 565,8Kcal - Prot:26,7g - Lip:16,5g - HC:72,9g AGS:3,6g - Azúcares:21,8g - Sal:1,8g	**10** Lentejas con arroz integral [1, 11] Cabracho al horno [5] Ensalada Pan integral [1, 10, 13] Fruta fresca 503,1Kcal - Prot:25,4g - Lip:13,7g - HC:64,0g AGS:2,3g - Azúcares:18,3g - Sal:1,6g	**11** Paella de marisco [5, 6, 7, 11, 16] Tortilla de patatas [4] Ensalada [16] Pan blanco [1] Fruta fresca 552,3Kcal - Prot:12,9g - Lip:16,4g - HC:85,1g AGS:2,9g - Azúcares:18,7g - Sal:1,9g	**12** Sopa de ave con fideos y huevo [1, 4, 10, 16] Hamburguesa de pollo completa [10, 13, 16] Ensalada Pan integral [1, 10, 13] Fruta fresca 749,4Kcal - Prot:40,2g - Lip:25,7g - HC:81,9g AGS:8,7g - Azúcares:19,9g - Sal:2,8g	**13** Alubias estofadas [11, 16] Tortilla francesa [4] Ensalada Pan blanco [1, 10, 13] Fruta fresca 687,5Kcal - Prot:29,4g - Lip:20,7g - HC:85,2g AGS:4,4g - Azúcares:19,2g - Sal:1,9g
16 Espaguetis integrales con atún [1, 2, 5, 16] Calamares en salsa de tomate [6, 16] Ensalada Pan blanco [1, 10, 13] Fruta fresca 678,3Kcal - Prot:33,2g - Lip:19,1g - HC:88,9g AGS:3,8g - Azúcares:20,5g - Sal:2,7g	**17** Olla gitana [11] Pollo al horno Ensalada Pan integral [1, 10, 13] Fruta fresca 687,9Kcal - Prot:34,8g - Lip:19,8g - HC:82,1g AGS:3,8g - Azúcares:19,2g - Sal:1,6g	**18** Arroz con pollo [16] Filete de abadejo [5] Ensalada [16] Pan blanco [1] Fruta fresca 552,3Kcal - Prot:12,9g - Lip:16,4g - HC:85,1g AGS:2,9g - Azúcares:18,7g - Sal:1,9g	**19** Lentejas con patatas [1, 11, 16] Tortilla de patata [4] Ensalada Pan integral [1, 10, 13] Fruta fresca 620,0Kcal - Prot:23,3g - Lip:19,4g - HC:79,2g AGS:3,3g - Azúcares:19,4g - Sal:3,3g	**20** Crema de calabacín [16] Merluza a la vasca [5, 6, 11, 16] Pan blanco [1, 10, 13] Fruta fresca 555,5Kcal - Prot:24,5g - Lip:19,9g - HC:65,7g AGS:3,6g - Azúcares:18,6g - Sal:1,9g
23 Estofado de ternera [16] Abadejo en salsa de tomate [5] Ensalada [16] Pan blanco [1] Fruta fresca 540,4Kcal - Prot:28,4g - Lip:16,2g - HC:66,2g AGS:4,1g - Azúcares:18,8g - Sal:1,5g	**24** Lentejas con arroz integral [1, 11] Merluza salteada con verduritas [5, 16] Ensalada Pan integral [1, 10, 13] Fruta fresca 604,6Kcal - Prot:37,0g - Lip:19,7g - HC:64,5g AGS:4,9g - Azúcares:18,7g - Sal:1,4g	**25** Macarrones con caballa [1, 4, 5, 10, 13] Tortilla francesa [4] Ensalada Pan blanco [1, 10, 13] Fruta fresca 636,1Kcal - Prot:25,6g - Lip:19,9g - HC:84,9g AGS:4,4g - Azúcares:16,9g - Sal:1,6g	**26** Sopa de verduras con fideos [1, 16] Garbanzos estofados [11, 16] Ensalada Pan integral [1, 10, 13] Fruta fresca 696,1Kcal - Prot:32,1g - Lip:16,1g - HC:97,4g AGS:3,5g - Azúcares:20,0g - Sal:1,3g	**27** Arroz a la cubana con huevo [4, 10, 16] Salchihcas de ave Ensalada [16] Pan blanco [1] Fruta fresca 711,8Kcal - Prot:35,9g - Lip:20,6g - HC:92,8g AGS:4,4g - Azúcares:16,9g - Sal:1,9g
30 Espaguetis integrales con tomate, huevo y queso [1, 2, 4, 10, 13] Filete de abadejo [5, 6, 7] Ensalada Pan blanco [1, 10, 13] Fruta fresca 646,9Kcal - Prot:30,5g - Lip:20,3g - HC:79,7g AGS:4,7g - Azúcares:18,5g - Sal:2,0g				

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