SERUNION EDUCA

NOVIEMBRE - MENU COLEGIO OLEZA SIN HUEVO NI FRUTOS SECOS CURSO 26-27

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2 Macarrones con caballa (1, 5, 10, 13) Filete de abadejo (5) Ensalada (16) Pan blanco (1) Fruta fresca 585,2Kcal - Prot:25,1g - Lip:13,9g - HC:85,9g AGS:2,2g - Azúcares:17,9g - Sal:1,8g	**3** Potaje de garbanzos con espinacas (1, 16) Cinta de lomo con salsa de tomate (17) Ensalada (16) Pan integral (1) Fruta fresca 650,8Kcal - Prot:38,7g - Lip:22,0g - HC:66,5g AGS:4,9g - Azúcares:21,2g - Sal:1,8g	**4** Crema de calabaza (16) Asado de merluza con patatas (5, 16) Pan blanco (1) 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 Tilapia al horno (5) Ensalada (16) Pan blanco (1) Fruta fresca 586,1Kcal - Prot:33,2g - Lip:24,1g - HC:55,8g AGS:6,0g - Azúcares:16,7g - Sal:1,7g	**6** Arroz integral con habichuelas (11) Pollo asado (16) Ensalada (16) Pan blanco (1) Fruta fresca 717,8Kcal - Prot:28,1g - Lip:12,5g - HC:115,1g AGS:2,0g - Azúcares:20,1g - Sal:1,8g
9 Crema de zanahoria Asado de pollo con pattas (5, 16) Pan blanco (1) Fruta fresca 439,7Kcal - Prot:23,3g - Lip:11,4g - HC:57,1g AGS:1,8g - Azúcares:22,2g - Sal:2,0g	**10** Lentejas con arroz integral (1, 11) Cabracho al horno (5) Ensalada Pan integral (1) Fruta fresca 467,0Kcal - Prot:24,8g - Lip:10,6g - HC:63,0g AGS:1,8g - Azúcares:17,3g - Sal:1,3g	**11** Paella de marisco (5, 6, 7, 11, 16) Lomo adobado (17) 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 (10, 14, 16) Hamburguesa de pollo (10, 16) Ensalada (16) Pan integral (1) Fruta fresca 601,3Kcal - Prot:35,4g - Lip:20,5g - HC:64,6g AGS:4,9g - Azúcares:17,7g - Sal:1,7g	**13** Alubias estofadas (11) Filete de pollo en salsa Ensalada (16) Pan blanco (1) Fruta fresca 661,4Kcal - Prot:38,2g - Lip:13,2g - HC:86,5g AGS:2,3g - Azúcares:20,1g - Sal:1,8g
16 Espaguetis integrales a la carbonara (1, 2, 4, 10, 11, 13, 14, 16, 17) Calamares en salsa de tomate (6, 16) Ensalada Pan blanco (1) Fruta fresca 619,5Kcal - Prot:31,7g - Lip:17,1g - HC:81,3g AGS:6,9g - Azúcares:21,2g - Sal:3,0g	**17** Olla gitana (11) Lomo adobado (17) Ensalada Pan integral (1) Fruta fresca 572,2Kcal - Prot:25,1g - Lip:10,3g - HC:84,6g AGS:1,6g - Azúcares:19,0g - Sal:2,4g	**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) Filete de pollo (16) Ensalada (16) Pan integral (1) 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 (4, 5, 6, 11, 16) Ensalada (16) Pan blanco (1) 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 442,4Kcal - Prot:28,5g - Lip:11,6g - HC:52,8g AGS:1,9g - Azúcares:18,2g - Sal:1,9g	**24** Lentejas con arroz integral (1, 11) Cinta de lomo con verduritas (16, 17) Ensalada Pan integral (1) Fruta fresca 536,8Kcal - Prot:30,4g - Lip:14,1g - HC:66,2g AGS:2,3g - Azúcares:20,1g - Sal:1,8g	**25** Macarrones con caballa (1, 5, 10, 13) Filete de jamón en su jugo (17) Ensalada Pan blanco (1) 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 ave con fideos (1, 10, 13, 14, 16, 17) Cocido completo (10, 11, 16, 17) Ensalada Pan integral (1) Fruta fresca 688,0Kcal - Prot:23,0g - Lip:10,7g - HC:115,6g AGS:1,3g - Azúcares:22,7g - Sal:1,6g	**27** Arroz con tomate (10, 16) Salchichas de ave horno/plancha (10, 16) Ensalada Pan blanco (1) Fruta fresca 641,0Kcal - Prot:25,2g - Lip:18,1g - HC:91,5g AGS:3,6g - Azúcares:16,0g - Sal:1,8g
30 Espaguetis integrales con tomate y queso (1, 2, 16) Filete de abadejo (5, 6, 7) Ensalada Pan blanco (1, 10, 13) Fruta fresca 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.