SERUNION EDUCA

OCTUBRE - MENU COLEGIO OLEZA BASAL CURSO 26-27

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			1 Sopa de ave con fideos y huevo (1, 4, 10, 16) Hamburguesa de pollo (10, 12, 16) Ensalada Pan integral (1) Fruta fresca 713,3Kcal - Prot:39,6g - Lip:22,6g - HC:80,9g AGS:8,1g - Azúcares:18,8g - Sal:2,5g	**2** Fabada (10, 11, 16, 17) Tortilla francesa (4) Ensalada Pan blanco (1) Fruta fresca 713,8Kcal - Prot:31,2g - Lip:22,2g - HC:86,8g AGS:6,1g - Azúcares:17,6g - Sal:2,0g
5 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	**6** 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	**7** 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	**8** Lentejas con jamon (1, 11, 17) Tortilla de patata (4, 11) Ensalada Pan integral (1) Fruta fresca 709,3Kcal - Prot:31,1g - Lip:19,5g - HC:92,7g AGS:3,7g - Azúcares:18,4g - Sal:3,4g	**9** **FESTIVO**
12 **FESTIVO**	**13** Lentejas con arroz integral (1, 11) Cinta de lomo salteada con verduritas (16, 17) Ensalada Pan integral (1) Fruta fresca 604,6Kcal - Prot:37,0g - Lip:19,7g - HC:64,5g AGS:4,9g - Azúcares:18,7g - Sal:1,4g	**14** Macarrones con caballa (1, 5, 10, 13) Tortilla francesa (4) 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	**15** Sopa de ave con fideos (1, 10, 13, 14, 16, 17) Cocido completo con muslos de pollo (10, 11, 16, 17) Ensalada Pan integral (1) Fruta fresca 696,1Kcal - Prot:32,1g - Lip:16,1g - HC:97,4g AGS:3,5g - Azúcares:20,0g - Sal:1,3g	**16** Arroz a la cubana con huevo (4, 10, 16) Salchichas de ave horno/plancha (10, 16) Ensalada Pan blanco (1) Fruta fresca 651,8Kcal - Prot:24,3g - Lip:19,5g - HC:92,4g AGS:4,7g - Azúcares:15,5g - Sal:2,4g
19 Espaguetis integrales con tomate, huevo y queso (1, 2, 4, 10, 13) Filete de abadejo (5) Ensalada Pan blanco (1) Fruta fresca 610,5Kcal - Prot:29,8g - Lip:17,2g - HC:78,6g AGS:4,1g - Azúcares:17,5g - Sal:1,7g	**20** Potaje con albondigas de merluza (1, 2, 4, 5, 6, 7, 10, 11, 16) Tortilla de patata (4, 11) Ensalada Pan integral (1) Fruta fresca 678,7Kcal - Prot:24,1g - Lip:20,5g - HC:95,2g AGS:2,8g - Azúcares:19,6g - Sal:3,1g	**21** Arroz con magra y verduras (16) Pisto de verduras Ensalada Pan blanco (1) Fruta fresca 629,3Kcal - Prot:19,7g - Lip:18,1g - HC:93,7g AGS:3,7g - Azúcares:18,5g - Sal:1,8g	**22** Crema de verduras (11) Asado de merluza al horno con patatas (5, 16) Pan integral (1) Fruta fresca 420,3Kcal - Prot:19,7g - Lip:9,9g - HC:57,8g AGS:1,6g - Azúcares:19,6g - Sal:1,5g	**23** Lentejas estofadas (1, 11) Pechuga de pollo a la plancha Ensalada Pan blanco (1) Fruta fresca 607,2Kcal - Prot:37,9g - Lip:10,0g - HC:85,0g AGS:1,9g - Azúcares:17,2g - Sal:1,4g
26 Espaguetis integrales boloñesa (1, 4, 10, 16, 17) Tortilla de patata (4) Ensalada Pan blanco (1) Fruta fresca 757,0Kcal - Prot:29,9g - Lip:29,8g - HC:86,3g AGS:7,5g - Azúcares:18,5g - Sal:1,7g	**27** Judías verdes salteadas con jamón york y huevo (4, 10, 11, 16, 17) Pollo en salsa Pan integral (1) Fruta fresca 353,2Kcal - Prot:18,1g - Lip:12,5g - HC:37,9g AGS:2,6g - Azúcares:18,7g - Sal:1,2g	**28** Lentejas con jamón (1, 11, 16, 17) Platija al horno (5) Ensalada Pan blanco (1) Fruta fresca 496,3Kcal - Prot:28,1g - Lip:9,0g - HC:70,7g AGS:1,8g - Azúcares:16,5g - Sal:1,7g	**29** Arroz con rape (5, 16) Revuelto de ajetes con gambas (3, 5, 10) Ensalada Pan blanco (1) Fruta fresca 492,9Kcal - Prot:17,5g - Lip:8,9g - HC:83,0g AGS:1,5g - Azúcares:16,4g - Sal:1,7g	**30** Olla gitana (11, 16) Lomo adobado (17) Ensalada Pan blanco (1) Fruta fresca 498,5Kcal - Prot:20,7g - Lip:9,3g - HC:76,1g AGS:1,6g - Azúcares:17,9g - Sal:2,5g

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