SERUNION EDUCA

OCTUBRE - MENU COLEGIO OLEZA SIN CERDO CURSO 26-27

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			1 Sopa de ave con fideos y huevo (1, 4, 10, 16) Hamburguesa de pollo (9, 10, 16) Ensalada (16) Pan integral (1) Fruta fresca 749,4Kcal - Prot:40,2g - Lip:25,7g - HC:81,9g AGS:8,7g - Azúcares:19,9g - Sal:2,8g	**2** Alubias estofadas (11) Tortilla francesa (4) Ensalada (16) Pan blanco (1) Fruta fresca 687,5Kcal - Prot:29,4g - Lip:20,7g - HC:85,2g AGS:4,4g - Azúcares:19,2g - Sal:1,9g
5 Espaguetis integrales con tomate (1, 16) Calamares en salsa de tomate (6, 16) Ensalada (16) Pan blanco (1) Fruta fresca 678,3Kcal - Prot:33,2g - Lip:19,1g - HC:88,9g AGS:3,8g - Azúcares:20,5g - Sal:2,7g	**6** Olla gitana (11) Pollo al horno Ensalada (16) Pan integral (1) Fruta fresca 687,9Kcal - Prot:34,8g - Lip:19,8g - HC:82,1g AGS:3,8g - Azúcares:19,2g - Sal:1,6g	**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 patatas (1, 11, 16) Tortilla de patata (4) 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	**9** **FESTIVO**
12 **FESTIVO**	**13** Lentejas con arroz integral (1, 11) Pollo en salsa de verduras Ensalada (16) Pan integral (1) Fruta fresca 607,0Kcal - Prot:31,8g - Lip:21,6g - HC:65,6g AGS:4,5g - Azúcares:19,8g - Sal:1,7g	**14** Macarrones con caballa (1, 5, 10, 13) Tortilla francesa (4) Ensalada (16) Pan blanco (1) Fruta fresca 672,2Kcal - Prot:26,2g - Lip:23,1g - HC:85,9g AGS:4,9g - Azúcares:17,9g - Sal:2,0g	**15** Sopa de ave con fideos (11) Cocido viudo (16) Ensalada (16) Pan integral (1) Fruta fresca 740,7Kcal - Prot:29,3g - Lip:14,0g - HC:115,5g AGS:2,2g - Azúcares:21,9g - Sal:7,9g	**16** Arroz a la cubana con huevo (4, 10, 16) Filete de pollo 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
19 Espaguetis integrales con tomate, huevo y queso (1, 2, 4, 10, 13) Filete de abadejo (5) Ensalada (16) Pan blanco (1) Fruta fresca 646,9Kcal - Prot:30,5g - Lip:20,3g - HC:79,7g AGS:4,7g - Azúcares:18,5g - Sal:2,0g	**20** Potaje con albondigas de merluza (1, 2, 4, 5, 6, 7, 10, 11, 16) Tortilla de patata (4, 11) Ensalada (16) Pan integral (1) Fruta fresca 714,8Kcal - Prot:24,7g - Lip:23,6g - HC:96,3g AGS:3,3g - Azúcares:20,7g - Sal:3,4g	**21** Arroz caldoso con pescado (5, 6, 7, 11, 14, 16) Pisto de verduras Ensalada Pan blanco (1) Fruta fresca 552,5Kcal - Prot:16,2g - Lip:14,5g - HC:85,9g AGS:2,4g - Azúcares:19,1g - Sal:1,8g	**22** Crema de verduras (11) Asado de merluza al horno con patatas (5, 16) Ensalada (16) Pan integral (1) Fruta fresca 456,4Kcal - Prot:20,4g - Lip:13,0g - HC:58,9g AGS:2,1g - Azúcares:20,6g - Sal:1,8g	**23** Lentejas estofadas (1, 11) Pechuga de pollo a la plancha Ensalada (16) Pan blanco (1) Fruta fresca 643,3Kcal - Prot:38,5g - Lip:13,1g - HC:86,1g AGS:2,5g - Azúcares:18,3g - Sal:1,7g
26 Espaguetis integrales con atún (1, 5, 10, 13) Tortilla de patata (4, 11) Ensalada (16) Pan blanco (1) Fruta fresca 780,5Kcal - Prot:27,0g - Lip:28,7g - HC:95,4g AGS:4,7g - Azúcares:19,3g - Sal:3,8g	**27** Judías verdes salteadas con huevo (4, 11) Pollo en salsa Ensalada (16) Pan integral (1) Fruta fresca 383,8Kcal - Prot:17,7g - Lip:15,2g - HC:39,0g AGS:3,1g - Azúcares:20,5g - Sal:1,5g	**28** Lentejas con patatas (1, 11, 16) Platija al horno (5) Ensalada (16) Pan blanco (1) Fruta fresca 512,7Kcal - Prot:25,8g - Lip:11,3g - HC:71,3g AGS:1,9g - Azúcares:18,0g - 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) Merluza al horno (5) Ensalada (16) Pan blanco (1) Fruta fresca 540,6Kcal - Prot:27,1g - Lip:12,1g - HC:73,6g AGS:1,8g - Azúcares:18,1g - Sal:1,7g

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