

# MENÚ NOVIEMBRE 2023



COLEGIO EPISCOPAL SAGRADA FAMILIA  
Administración, 2 - 19250- Sigüenza - Guadalajara  
Tel. 949 590 790  
administracion@safasi.com

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
30	31	1	2	3
		TODOS LOS SANTOS	Lentejas guisadas con chorizo Lomo de cerdo con ensalada de atún Fruta de temporada	Arroz con tomate Huevo y salchichas con ensalada. Fruta de temporada y helado
			867 Kcal. 34g Prot. 104g HC. 35g Líp.	895Kcal. 39g Prot. 134g HC. 39g Líp
			(*) 1º Verdura 2º Huevo y Lácteo	(*) 1º Verdura 2º Pollo y Fruta
6	7	8	9	10
Judías verdes con tomate Costillas asadas con patatas Fruta de temporada	Sopa de cocido Cocido completo con carne y repollo. Fruta de temporada	Arroz con pollo y verduras Empanadillas de atún y ensalada mixta. Fruta de temporada	Alubias blancas con carne Gallos plancha con ensalada mixta. Fruta de temporada	Migas castellanas Huevo frito con ensalada de atún Fruta de temporada
789Kcal. 35g Prot. 90g HC. 32g Líp.	879Kcal. 35g Prot. 90g HC. 42g Líp.	868 Kcal. 35g Prot. 98g HC. 35g Líp	997Kcal. 41g Prot. 134g HC. 33g Líp	971 Kcal. 30g Prot. 125g HC. 39g Líp
(*) 1º Pasta 2º Pescado y Fruta	(*) 1º Verduras 2º Pescado y Fruta	(*) 1º Verdura 2º Huevo y Fruta.	(*) 1º Verdura 2º Pollo y Fruta.	(*) 1º Verdura 2º Pavo y Fruta.
13	14	15	16	17
Lasaña de carne y verduras Sardinias con ensalada Fruta de temporada	Patatas guisadas con costillas Tortilla francesa con queso Fruta de temporada	Lentejas con chorizo Merluza con tomate Fruta de temporada	Ensalada completa* Ternera guisada con patatas Fruta de temporada	DÍA DE LA ENSEÑANZA
997Kcal. 41g Prot. 134g HC. 33g Líp	898Kcal. 38g Prot. 108g HC. 35g Líp	705Kcal. 35g Prot. 94g HC. 29g Líp	858Kcal. 28g Prot. 108g HC. 35g Líp	
(*) 1º Verdura 2º Huevo y Lácteo	(*) 1º Verduras 2º Ternera y Fruta	(*) 1º Verdura 2º Pavo y Fruta.	(*) 1º Arroz 2º Pescado y Fruta.	
20	21	22	23	24
Macarrones boloñesa Limanda rebozada con ensalada Fruta de temporada	Sopa de cocido Cocido completo con carne y repollo. Fruta de temporada	Judías verdes con jamón Asado de pollo con patatas Fruta de temporada	Alubias pintas con carne Merluza con pimientos y ensalada Fruta de temporada	Arroz con tomate Huevo y salchichas con ensalada. Fruta de temporada y helado
997Kcal. 41g Prot. 134g HC. 33g Líp	879Kcal. 35g Prot. 90g HC. 42g Líp.	901Kcal. 39g Prot. 112g HC. 33g Líp	939Kcal. 45g Prot. 90g HC. 42g Líp.	895Kcal. 39g Prot. 134g HC. 39g Líp
(*) 1º Verdura 2º Carne y Fruta.	(*) 1º Pasta 2º Pollo y Fruta.	(*) 1º Arroz 2º Pescado y Fruta.	(*) 1º Verdura 2º Huevo y Fruta.	(*) 1º Verdura 2º Pollo y Fruta
27	28	29	30	1
Lentejas con chorizo Boquerones con ensalada mixta. Fruta de temporada	Crema de calabacín Albóndigas con patatas Fruta de temporada	Macarrones carbonara Gallo plancha con ensalada Fruta de temporada	Garbanzos a la riojana Tortilla de patata con ensalada Fruta de temporada	Ensalada completa* Paella Mixta (carne y pescado) Fruta de temporada y helado
939Kcal. 45g Prot. 90g HC. 42g Líp.	868 Kcal. 35g Prot. 98g HC. 35g Líp	834 Kcal. 44g Prot. 88g HC. 34g Líp.	953Kcal. 38g Prot. 108g HC. 30g Líp.	797 Kcal. 35g Prot. 91g HC. 33g Líp
(*) 1º Verdura 2º Huevo y Fruta.	(*) 1º Pasta 2º Pescado y Fruta.	(*) 1º Verdura 2º Pollo y Fruta	(*) 1º Verdura 2º Pavo y Fruta	(*) 1º Verdura 2º Pescado y Fruta.

(\*) Orientaciones cenas \*Ensalada completa (lechugas, tomate, huevos, aceitunas, espárragos y atún).

TODOS LOS MENÚS INCLUYEN PAN, FRUTA DE TEMPORADA Y AGUA DE LA RED PÚBLICA.  
Disponible Información Alérgenos Reglamento 1169/2011.

Valorado por: Carmen Gema Benito Fernández.  
Licenciada en Farmacia Técnico Nutrición. CENEO