

MENÚ ABRIL 2024



COLEGIO EPISCOPAL SAGRADA FAMILIA
Administración
C/ Villaviciosa, 2 -19250- Sigüenza - Guadalajara
Tel. 949 390 790
administracion@safasi.com

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1	2	3	4	5
Día de Pascua	Lentejas estofadas con arroz integral Huevo frito con patatas Fruta de temporada	Judías verdes rehogadas Asado pollo Fruta de temporada	Alubia blanca estofada Limanda con ensalada completa Fruta de temporada	Ensalada de atún LASAÑA Fruta de temporada y helado
	953Kcal. 38g Prot. 108g HC. 30g Líp.	833 Kcal. 35g Prot. 100g HC. 33g Líp	833 Kcal. 35g Prot. 100g HC. 33g Líp	997Kcal. 41g Prot. 134g HC. 33g Líp
8	9	10	11	12
Macarrones boloñesa Merluza al horno y ensalada compl Fruta de temporada	Sopa de cocido Cocido completo con carne y repollo. Fruta de temporada	Arroz con tomate Huevo y salchichas con ensalada de zanah. Fruta de temporada	Alubia pinta estofada Boquerones con ensalada mixta Fruta de temporada	Ensalada completa HAMBURGUESA con patatas Fruta de temporada
997Kcal. 41g Prot. 134g HC. 33g Líp	879Kcal. 35g Prot. 90g HC. 42g Líp.	858Kcal. 28g Prot. 108g HC. 35g Líp	953Kcal. 38g Prot. 108g HC. 30g Líp.	868 Kcal. 35g Prot. 98g HC. 35g Líp
15	16	17	18	19
Arroz blanco con pollo Huevo frito y ensalada completa Fruta de temporada y helado	Alubias pintas estofadas con arroz integral. Rotti de pavo con ensalada mixta Fruta de temporada	Judías verdes rehogadas Asado costillas con patatas Fruta de temporada	Lentejas estofadas con arroz integral Boquerones con ensalada de zanah. Fruta de temporada	Macarrones carbonara PERRITOS Fruta de temporada
745 Kcal. 34g Prot. 96g HC. 25g Líp.	953Kcal. 38g Prot. 108g HC. 30g Líp.	833 Kcal. 35g Prot. 100g HC. 33g Líp	737 Kcal. 34g Prot. 94g HC. 25g Líp.	898Kcal. 38g Prot. 108g HC. 35g Líp
22	23	24	25	26
Ensaladilla rusa Limanda al horno con ensalada de zanah. Fruta de temporada	ENSALADA DE LEGUMBRES Albóndigas en salsa con patatas Fruta de temporada	Ensalada de pasta Merluza rebozada y ensalada de legumbre Fruta de temporada	Lenteja estofada con arroz integral Tortilla de patatas con ensalada de zanah Fruta	Ensalada de atún Paella mixta Fruta de temporada
898Kcal. 38g Prot. 108g HC. 35g Líp	895Kcal. 39g Prot. 134g HC. 39g Líp	834 Kcal. 44g Prot. 88g HC. 34g Líp.	997Kcal. 41g Prot. 134g HC. 33g Líp	997Kcal. 41g Prot. 134g HC. 33g Líp
29	30	1	2	3
Macarrones boloñesa Boquerones con ensalada mixta Fruta de temporada	Crema de calabacín Magro de cerdo y patatas fritas Fruta de temporada			
997Kcal. 41g Prot. 134g HC. 33g Líp	868 Kcal. 35g Prot. 98g HC. 35g Líp			

TODOS LOS MENÚS INCLUYEN PAN, FRUTA DE TEMPORADA Y AGUA DE LA RED PÚBLICA. Se cocina con aceite de oliva virgen, se fríe con girasol refinado y se aliña con aceite de oliva virgen extra. Disponible Información Alérgenos Reglamento 1169/2011.

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