

MENÚ MAYO 2024



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

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
29	30	1	2	3
		DÍA DEL TRABAJO	Judías verdes rehogadas Asado pollo Fruta de temporada	ENSALADA DE ATÚN LASAÑA Fruta de temporada y helado
			833 Kcal. 35g Prot. 100g HC. 33g Líp	997Kcal. 41g Prot. 134g HC. 33g Líp
			(*) 1º Pasta 2º Huevo y Lácteo	(*) 1º Verdura 2º Ternera y Fruta
6	7	8	9	10
Macarrones Boloñesa Sardinillas con ensalada compl Fruta de temporada	ENSALADA DE LEGUMBRES Albóndigas en salsa con patatas Fruta de temporada	Arroz con tomate Huevo y salchichas con ensalada de atún Fruta de temporada	Lentejas estofadas con arroz integral Merluza con ensalada de zanah. Fruta de temporada	ENSALADA COMPLETA KEBAB Fruta de temporada
997Kcal. 41g Prot. 134g HC. 33g Líp	879Kcal. 35g Prot. 90g HC. 42g Líp.	858Kcal. 28g Prot. 108g HC. 35g Líp	737 Kcal. 34g Prot. 94g HC. 25g Líp.	898Kcal. 38g Prot. 108g HC. 35g Líp
(*) 1º Verdura 2º Pavo y Fruta	(*) 1º Verdura 2º Pescado y Fruta	(*) 1º Verdura 2º Carne y Fruta.	(*) 1º Verdura 2º Pollo y Fruta	(*) 1º Verdura 2º Huevo y Fruta.
13	14	15	16	17
Ensalada de pasta Boquerones y ensalada mixta Fruta de temporada	Judías verdes rehogadas Asado costillas con patatas Fruta de temporada	ENSALADA DE LEGUMBRES Rotti de pavo con ensalada atún Fruta de temporada	PAELLA MIXTA ENSALADA DE ZANAHORIAS Fruta de temporada y helado	ENSALADA DE ATÚN HAMBURGUESA Y HUEVO Fruta de temporada
834 Kcal. 44g Prot. 88g HC. 34g Líp.	833 Kcal. 35g Prot. 100g HC. 33g Líp	953Kcal. 38g Prot. 108g HC. 30g Líp.	745 Kcal. 34g Prot. 96g HC. 25g Líp.	868 Kcal. 35g Prot. 98g HC. 35g Líp
(*) 1º Verdura 2º Pavo y Fruta	(*) 1º Pasta 2º Huevo y Lácteo	(*) 1º Arroz 2º Pescado y Fruta.	(*) 1º Verduras 2º Ternera y Fruta	(*) 1º Pasta 2º Pescado y Fruta
20	21	22	23	24
Ensaladilla rusa Limanda al horno con ensalada de zanah. Fruta de temporada	Lenteja estofada con arroz int. Tortilla de patatas con ensalada de atún Fruta de temporada	Macarrones boloñesa Sardinillas con ensalada mixta Fruta de temporada	ENSALADA DE LEGUMBRES Albóndigas en salsa con patatas Fruta de temporada	ENSALADA MIXTA PERRITOS Fruta de temporada
898Kcal. 38g Prot. 108g HC. 35g Líp	997Kcal. 41g Prot. 134g HC. 33g Líp	997Kcal. 41g Prot. 134g HC. 33g Líp	895Kcal. 39g Prot. 134g HC. 39g Líp	997Kcal. 41g Prot. 134g HC. 33g Líp
(*) 1º Verduras 2º Pollo y Fruta	(*) 1º Verdura 2º Ternera y Fruta	(*) 1º Verdura 2º Huevo y Fruta.	(*) 1º Pasta 2º Huevo y Fruta	(*) 1º Verdura 2º Pescado y Fruta.
27	28	29	30	31
SALMOREJO Magro de cerdo y patatas fritas Fruta de temporada	PAELLA MIXTA ENSALADA DE ATÚN Fruta de temporada	PASTA CARBONARA Merluza al horno con ensalada de zanah. Fruta de temporada	ENSALADA COMPLETA HAMBURGUESA Y HUEVO Fruta de temporada y helado	DÍA DE CASTILLA LA MANCHA
868 Kcal. 35g Prot. 98g HC. 35g Líp	745 Kcal. 34g Prot. 96g HC. 25g Líp.	705Kcal. 35g Prot. 94g HC. 29g Líp	868 Kcal. 35g Prot. 98g HC. 35g Líp	
(*) 1º Pasta 2º Pescado y Fruta	(*) 1º Verduras 2º Ternera y Fruta	(*) 1º Verdura, pollo y Fruta.	(*) 1º Arroz 2º Pescado y Fruta	

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