

# MENÚ DICIEMBRE 2024



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

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>
Lentejas guisadas con carne y verduras Sardinas con ensalada variada mixta Fruta de temporada	Judías verdes con tomate Albóndigas con patatas Fruta de temporada	Macarrones boloñesa Merluza a la romana con ensalada de zanahorias Fruta de temporada	MIGAS CASTELLANAS Huevo frito con ensalada de atún Fruta de temporada y helado	<b>FESTIVO</b>
898Kcal. 38g Prot. 108g HC. 35g Líp	858Kcal. 28g Prot. 108g HC. 35g Líp	834 Kcal. 44g Prot. 88g HC. 34g Líp.	770 Kcal. 29g Prot. 105g HC. 26g Líp	
(*) 1º Verdura 2º Cerdo y Fruta	(*) 1º Arroz 2º Huevo y Lácteo	(*) 1º Verdura 2º Pollo y Fruta	(*) 1º Verdura 2º Pavo y Fruta	
<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>
Arroz con tomate Huevo y salchichas con ensalada de atún Fruta de temporada y helado	Sopa de cocido Cocido completo con carne y repollo. Fruta de temporada	Crema de calabacín Costillas asadas con patatas Fruta de temporada	Alubia blanca Alubias estofadas con arroz integral Limanda rebozada con ensalada de zanah. Fruta de temporada	ENSALADA COMPLETA KEBAB Fruta de temporada
895Kcal. 39g Prot. 134g HC. 39g Líp	879Kcal. 35g Prot. 90g HC. 42g Líp.	953Kcal. 38g Prot. 108g HC. 30g Líp.	898Kcal. 38g Prot. 108g HC. 35g Líp	797 Kcal. 35g Prot. 91g HC. 33g Líp
(*) 1º Verdura 2º Pollo y Fruta	(*) 1º Verdura 2º Pescado y Fruta.	(*) 1º Arroz 2º Pescado y Fruta	(*) 1º Verduras 2º Ternera y Fruta	(*) 1º Verdura 2º Huevo y Fruta.
<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>19</b>	<b>20</b>
Arroz con pollo y verduras Boquerones con ensalada mixta Fruta de temporada	Ensalada de Legumbres Roti de pavo Fruta de temporada	Lasaña de carne y verduras ENSALADA DE ATÚN Fruta de temporada y helado	Lentejas con chorizo con arroz integral Merluza con ensalada completa Fruta de temporada	ENSALADA MIXTA HAMBURGUESA COMPLETA Y HUEVO Fruta de temporada y helado
868 Kcal. 35g Prot. 98g HC. 35g Líp	997Kcal. 41g Prot. 134g HC. 33g Líp	898Kcal. 38g Prot. 108g HC. 35g Líp	705Kcal. 35g Prot. 94g HC. 29g Líp	868 Kcal. 35g Prot. 98g HC. 35g Líp
(*) 1º Verdura 2º Huevo y Fruta.	(*) 1º Verdura 2º Pescado y Fruta.	(*) 1º Verdura 2º Huevo y Fruta.	(*) 1º Verdura 2º Pavo y Fruta.	(*) 1º Arroz 2º Pescado y Fruta.

## ¡Feliz Navidad!

TODOS LOS MENÚS INCLUYEN PAN, FRUTA DE TEMPORADA Y AGUA DE LA RED PÚBLICA.  
Disponble Información Alérgenos Reglamento 1169/2011. (\*) Orientaciones cenas

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

