

MENÚ ENERO 2025



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

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
6	7	8	9	10
¡Feliz Año Nuevo!		Arroz con tomate Huevo y salchichas con ensalada de atún Fruta de temporada	Lentejas estofadas con verduras y arroz integral Limanda reboz. con ensalada mixta Fruta de temporada	Ensalada completa Magro de cerdo con patatas Fruta de temporada
		724Kcal. 28g Prot. 108g HC. 20g Líp	737 Kcal. 34g Prot. 94g HC. 25g Líp.	717Kcal. 35g Prot. 84g HC. 26g Líp
		(*) 1º Verdura 2º Pescado y Lácteo	(*) 1º Verdura 2º Pollo y Fruta	(*) 1º Pasta 2º Pescado azul ,Fruta.
13	14	15	16	17
Lasaña de carne y verduras Merluza al horno con ensalada de zanahoria Fruta de temporada	Sopa de cocido Cocido completo con carne y repollo Fruta de temporada	Crema de verduras Pollo asado con patatas Fruta de temporada	Alubia pinta estofada con arroz integral Boquerones enharinados con ensalada mixta Fruta de temporada	ENSALADA MIXTA HAMBURGUESA COMPLETA Y HUEVO Fruta de temporada y helado
787Kcal. 41g Prot. 104g HC. 23g Líp	703Kcal. 35g Prot. 91g HC. 22g Líp.	741 Kcal. 31g Prot. 98g HC. 25g Líp	724Kcal. 38g Prot. 98g HC. 20g Líp.	868 Kcal. 35g Prot. 98g HC. 35g Líp
(*) 1º Verdura 2º Pavo y Fruta	(*) 1º Verdura 2º Huevo y Fruta.	(*) 1º Pasta 2º Pescado y Fruta	(*) 1º Verdura 2º Carne y Fruta.	(*) 1º Arroz 2º Pescado y Fruta.
20	21	22	23	24
Patatas guisadas con costillas Sardinas con ensalada mixta Fruta de temporada	Lentejas estofadas con verduras y arroz integral Tortilla de patatas Fruta de temporada	Judías verdes Costillas asadas con patatas Fruta de temporada	Alubia blanca estofada con arroz integral Merluza con ensalada de zanahorias	Ensalada completa PAELLA MIXTA Fruta de temporada
765Kcal. 34g Prot. 101g HC. 25g Líp	746Kcal. 30g Prot. 98g HC. 26g Líp.	715 Kcal. 33g Prot. 95g HC. 23g Líp	745 Kcal. 34g Prot. 96g HC. 25g Líp.	703Kcal. 30g Prot. 94g HC. 23g Líp
(*) 1º Verdura 2º Pollo y Lácteo	(*) 1º Verdura 2º Carne y Fruta.	(*) 1º Pasta 2º Huevo y Lácteo	(*) 1º Verduras 2º Ternera y Fruta	(*) 1º Verdura 2º Pescado y Fruta.
27	28	29	30	31
Crema de calabacín Albóndigas guisadas con ensalada Fruta de temporada	Espaguetis carbonara Sardinas con ensalada de zanahorias Fruta de temporada	Garbanzos riojana Huevo frito con patatas Fruta de temporada	Arroz con pollo y verduras Boquerones con ensalada mixta Fruta de temporada	ENSALADA MIXTA PERRITOS CALIENTES Fruta de temporada
695Kcal. 30g Prot. 92g HC. 23g Líp	780 Kcal. 34g Prot. 98g HC. 28g Líp.	703Kcal. 35g Prot. 91g HC. 22g Líp.	868 Kcal. 35g Prot. 98g HC. 35g Líp	997Kcal. 41g Prot. 134g HC. 33g Líp
(*) 1º Arroz 2º Pescado y Fruta.	(*) 1º Verdura 2º Ternera y Fruta	(*) 1º Verdura 2º Pollo y Fruta.	(*) 1º Verdura 2º Huevo y Fruta.	(*) 1º Verdura 2º Pescado y Fruta.

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

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