

MENÚ MAYO 2025



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

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
5	6	7	8	9
Ensalada de legumbres Albóndigas en salsa con patatas. Fruta de temporada	Macarrones Boloñesa Lomo de cerdo con ensalada Fruta de temporada	Arroz con tomate Huevo y salchichas con ensalada de atún Fruta de temporada	Sopa castellana Sardinillas con ensalada completa Fruta de temporada	ENSALADA COMPLETA KEBAB Fruta de temporada y helado
701 Kcal. 34g Prot. 85g HC. 25g Líp.	879Kcal. 35g Prot. 90g HC. 42g Líp.	858Kcal. 28g Prot. 108g HC. 35g Líp	997Kcal. 41g Prot. 134g HC. 33g Líp	898Kcal. 38g Prot. 108g HC. 35g Líp
(*) 1º Verduras 2º Huevo y Fruta	(*) 1º Verdura 2º Pescado y Fruta	(*) 1º Verdura 2º pollo y Fruta.	(*) 1º Verdura 2º Pavo y Fruta	(*) 1º Verdura 2º Huevo y Fruta.
12	13	14	15	16
Ensalada de pasta Boquerones y ensalada mixta Fruta de temporada	Salmorejo 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
19	20	21	22	23
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 y helado
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.
26	27	28	29	30
Puré de verduras y garbanzos Magro de cerdo y patatas fritas Fruta de temporada	PASTA CARBONARA Merluza al horno con ensalada de zanah. Fruta de temporada	Arroz con tomate Huevo y salchichas con ensalada de atún Fruta de temporada	Judías verdes rehogadas Asado pollo Fruta de temporada	Ensaladilla rusa Rabas de calamar con ensalada de zanah. Fruta de temporada
868 Kcal. 35g Prot. 98g HC. 35g Líp	705Kcal. 35g Prot. 94g HC. 29g Líp	858Kcal. 28g Prot. 108g HC. 35g Líp	833 Kcal. 35g Prot. 100g HC. 33g Líp	865Kcal. 30g Prot. 108g HC. 35g Líp
(*) 1º Pasta 2º Pescado y Fruta	(*) 1º Verdura, Pollo y Fruta.	(*) 1º Verdura 2º Pescado y Fruta.	(*) 1º Pasta 2º Huevo y Lácteo	(*) 1º Verduras 2º Pizza 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