

# MENÚ NOVIEMBRE 2024



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

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>
Judías verdes con tomate Costillas asadas con patatas Fruta de temporada	Sopa de cocido Cocido completo con carne y repollo. Fruta de temporada	Macarrones carbonara Boquerones con ensalada de zanahorias Fruta de temporada	Alubia pinta estofada con arroz integral Tortilla de patata con ensalada mixta Fruta de temporada	Ensalada completa PAELLA MIXTA Fruta de temporada y helado
858Kcal. 28g Prot. 108g HC. 35g Líp	879Kcal. 35g Prot. 90g HC. 42g Líp.	834 Kcal. 44g Prot. 88g HC. 34g Líp.	953Kcal. 38g Prot. 108g HC. 30g Líp.	797 Kcal. 35g Prot. 91g HC. 33g Líp
(*) 1º Arroz 2º Huevo y Lácteo	(*) 1º Verdura 2º Pescado y Fruta.	(*) 1º Verdura 2º Pollo y Fruta	(*) 1º Verdura 2º Pavo y Fruta	(*) 1º Verdura 2º Huevo y Fruta.
<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>14</b>	<b>15</b>
Arroz con tomate Huevo y salchichas con ensalada de atún Fruta de temporada y helado	Lentejas guisadas con carne y verduras Sardinas con ensalada variada mixta Fruta de temporada	Crema de calabacín Roti de pavo en salsa Fruta de temporada	Alubia blanca Alubias estofadas con arroz integral Limanda rebozada con ensalada de zanah. Fruta de temporada	<b>DÍA DE LA ENSEÑANZA</b>
895Kcal. 39g Prot. 134g HC. 39g Líp	898Kcal. 38g Prot. 108g HC. 35g Líp	953Kcal. 38g Prot. 108g HC. 30g Líp.	898Kcal. 38g Prot. 108g HC. 35g Líp	
(*) 1º Verdura 2º Pollo y Fruta	(*) 1º Verdura 2º Cerdo y Fruta	(*) 1º Arroz 2º Pescado y Fruta	(*) 1º Verduras 2º Ternera y Fruta	
<b>18</b>	<b>19</b>	<b>20</b>	<b>21</b>	<b>22</b>
Arroz con pollo y verduras Boquerones con ensalada mixta Fruta de temporada	Ensalada de garbanzos Magro guisado 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
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.
<b>25</b>	<b>26</b>	<b>27</b>	<b>28</b>	<b>29</b>
Macarrones boloñesa Merluza con pimientos y ensalada mixta Fruta de temporada	Sopa de cocido Cocido completo con carne y repollo. Fruta de temporada	ENSALADA DE ATÚN Pollo asado con patatas Fruta de temporada	Alubias blancas con carne con arroz integral Ensalada con sardinas y huevo Fruta de temporada	ENSALADA MIXTA PERRITOS Fruta de temporada
997Kcal. 41g Prot. 134g HC. 33g Líp	879Kcal. 35g Prot. 90g HC. 42g Líp.	901Kcal. 39g Prot. 112g HC. 33g Líp	939Kcal. 45g Prot. 90g HC. 42g Líp.	997Kcal. 41g Prot. 134g HC. 33g Líp
(*) 1º Verdura 2º Carne y Fruta.	(*) 1º Verdura 2º Huevo y Fruta	(*) 1º Arroz 2º Pescado y Fruta.	(*) 1º Pasta 2º Pollo y Fruta..	(*) 1º Verdura 2º Pescado y Fruta.

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

