

MENÚ OCTUBRE



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

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
3	4	5	6	7
Puré de verduras Costillas asadas con patatas Manzana	Lentejas estofadas Pechugas de pollo con ensalada Pera	Macarrones con atún Limanda en salsa con ensalada Melocotón	Pure de garbanzo y verduras Boquerones con ensalada Fruta de temporada y helado	Arroz con tomate Huevo y salchichas con ensalada de lechuga, tomate, maíz y atún. Melón
895Kcal. 39g Prot. 134g HC. 39g Líp	834 Kcal. 44g Prot. 88g HC. 34g Líp.	997Kcal. 41g Prot. 134g HC. 33g Líp	833 Kcal. 35g Prot. 100g HC. 33g Líp	858Kcal. 28g Prot. 108g HC.
(*) 1º Pasta 2º Huevo y Fruta.	(*) 1º Verdura 2º Pollo y Fruta	(*) 1º Verduras 2º Pescado y Fruta	(*) 1º Verdura 2º Pescado y Lácteo	(*) 1º Verduras 2º Ternera y Fruta
10	11	12	13	14
Arroz com pollo Limanda con tomate y ensalada Manzana	Sopa de cocido Cocido completo con carne y repollo. Pera	FESTIVO	Lasaña de carne y verduras Merluza con tomate y ensalada. Fruta de temporada	Lentejas guisadas con chorizo Tortilla de patatas con ensalada platano
868 Kcal. 35g Prot. 98g HC. 35g Líp	879Kcal. 35g Prot. 90g HC. 42g Líp.		997Kcal. 41g Prot. 134g HC. 33g Líp	867 Kcal. 34g Prot. 104g HC. 35g Líp.
(*)1º Verduras 2º Pescado y Fruta	(*) 1º Verdura 2º Huevo y Fruta.		(*) 1º Verdura 2º Pollo y Fruta.	(*) 1º Verdura 2º Pavo y Fruta
17	18	19	20	21
Patatas con carne Rabas de calamar y ensalada variada. Plátano	Lentejas con chorizo Salchichas con ensalada variada Melón	Ensalada completa con alubias blancas Pollo asado con patatas Pera	Macarrones carbonara Boquerones con ensalada Fruta de temporada y helado	Migas castellanas Huevo frito con ensalada de atún Mandarina
898Kcal. 38g Prot. 108g HC. 35g Líp	834 Kcal. 44g Prot. 88g HC. 34g Líp.	833 Kcal. 35g Prot. 100g HC. 33g Líp	953Kcal. 38g Prot. 108g HC. 30g Líp.	971 Kcal. 30g Prot. 125g HC. 39g Líp
(*) 1º Verdura 2º Pescado y Lácteo	(*) 1º Verdura 2º Cerdo y Fruta	(*) 1º Pasta 2º Huevo y Lácteo	(*) 1º Verdura 2º Pescado y Fruta.	(*) 1º Verdura 2º Carne y Fruta.
24	25	26	27	28
Judías verdes con jamón Albóndigas guisadas con patatas Pera	Lentejas con chorizo Merluza con pimientos y ensalada Manzana	Alubias blancas estofadas Tortilla francesa con queso (o huevos fritos) Fruta de temporada	Macarrones boloñesa Limanda en salsa con ensalada Plátano	Ensalada completa (lechugas, tomate, huevos, aceitunas, espárragos y atún). Paella Mixta Naranja
901Kcal. 39g Prot. 112g HC. 33g Líp	939Kcal. 45g Prot. 90g HC. 42g Líp.	867 Kcal. 34g Prot. 104g HC. 35g Líp.	997Kcal. 41g Prot. 134g HC. 33g Líp	797 Kcal. 35g Prot. 91g HC. 33g Líp
(*) 1º Arroz 2º Pescado y Fruta.	(*) 1º Verdura 2º Huevo y Fruta.	(*) 1º Verduras 2º Ternera y Fruta	(*) 1º Verdura 2º Carne y Fruta.	(*) 1º Pasta 2º Pollo y Fruta.
31	TODOS LOS MENÚS INCLUYEN PAN, FRUTA DE TEMPORADA Y AGUA DE LA RED PÚBLICA. Disponible Información Alérgenos Reglamento 1169/2011. Valorado por: Carmen Gema Benito Fernández. Licenciada en Farmacia Técnico Nutrición. CENE0			
Puré de verduras Carne guisada con patatas Manzana				
895Kcal. 39g Prot. 134g HC. 39g Líp				
(*) 1º Pasta 2º Huevo y Fruta.				