SERESCA

**COLEGIO SAN PEDRO Y SAN FELICES / BASAL** — **CURSO 2025/2026**

# Diciembre

| LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES |
|---|---|---|---|---|
| **1** Kcal 616 · HC 72,2 · Lip 13,8 · Prot 42,2<br>- CREMA DE CALABACÍN (12) 170<br>- POLLO ASADO CON PATATA Y VERDURAS (12,T6) 259<br>- FRUTA FRESCA 78<br>- PAN (1) 108 | **2** Kcal 485 · HC 69,9 · Lip 9,8 · Prot 24,4<br>- SOPA DE ESTRELLAS (1,T3,T6,T10) 84<br>- LIMANDA EMPANADA (1,3,4,T6,T10) 186<br>- ENSALADA 5<br>- LÁCTEO O FRUTA FRESCA (7) 103<br>- PAN (1) 108 | **3** Kcal 645 · HC 75,0 · Lip 14,7 · Prot 48,0<br>- LENTEJAS CON VERDURA (6,9,12,T1,T2,T4) 211<br>- ESCALOPINES EN SALSA DE QUESO Y CALABAZA (7,T3) 258<br>- FRUTA ECOLÓGICA 68<br>- PAN (1) 108 | **4** Kcal 752 · HC 120,1 · Lip 12,6 · Prot 31,2<br>- MACARRONES CON TOMATE Y ORÉGANO (1,7,T3,T6,T10) 379<br>- MERLUZA EN SALSA CON VERDURAS (1,4,6,9,12,T2,T10,T14) 178<br>- FRUTA FRESCA 49<br>- PAN INTEGRAL (1) 146 | **5** Kcal 498 · HC 61,7 · Lip 15,0 · Prot 23,1<br>- ALUBIAS PINTAS GUISADAS (6,9,12,T2,T4) 182<br>- HUEVOS REVUELTOS (3) 154<br>- ENSALADA 5<br>- FRUTA FRESCA 49<br>- PAN (1) 108 |
| **8** | **9** Kcal 540 · HC 79,3 · Lip 16,2 · Prot 11,5<br>- CREMA DE VERDURAS (12) 147<br>- TORTILLA DE PATATAS (3) 225<br>- ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA Y MAÍZ 13<br>- FRUTA FRESCA 47<br>- PAN (1) 108 | **10** Kcal 499 · HC 72,0 · Lip 10,7 · Prot 25,4<br>- SOPA DE COCIDO (1,7,T3,T6,T10) 55<br>- COCIDO COMPLETO (6,12) 268<br>- FRUTA ECOLÓGICA 68<br>- PAN (1) 108 | **11** Kcal 685 · HC 101,5 · Lip 11,6 · Prot 32,7<br>- ARROZ BLANCO CON TOMATE (T6) 261<br>- PALOMETA ORLY (1,3,4,T2,T6,T10,T14) 170<br>- ENSALADA 5<br>- LÁCTEO O FRUTA FRESCA (7) 103<br>- PAN INTEGRAL (1) 146 | **12** Kcal 523 · HC 67,9 · Lip 8,2 · Prot 37,5<br>- LENTEJAS CON VERDURA (6,9,12,T1,T2,T4) 211<br>- POLLO AL AJILLO (12) 149<br>- ENSALADA 5<br>- FRUTA FRESCA 49<br>- PAN (1) 108 |
| **15** Kcal 545 · HC 76,3 · Lip 17,6 · Prot 15,9<br>- PATATAS RIOJANAS CON CHORIZO (6,9,12,T2,T4) 238<br>- TORTILLA FRANCESA (3) 116<br>- ENSALADA 5<br>- FRUTA FRESCA 78<br>- PAN (1) 108 | **16** Kcal 641 · HC 80,6 · Lip 18,2 · Prot 34,9<br>- GARBANZOS REHOGADOS (12) 193<br>- MERLUZA A LA MARINERA CON VERDURAS (1,2,3,4,12,T6,T9,T10,T14) 139<br>- PATATAS (12) 99<br>- LÁCTEO O FRUTA FRESCA (7) 103<br>- PAN (1) 108 | **17** Kcal 608 · HC 95,5 · Lip 12,8 · Prot 32,2<br>- ARROZ ORIENTAL CON VERDURAS Y SOJA (6) 251<br>- POLLO EN SALSA DE CHAMPIÑÓN Y PATATA (7,12,T6) 181<br>- FRUTA ECOLÓGICA 68<br>- PAN (1) 108 | **18** Kcal 485 · HC 71,0 · Lip 9,3 · Prot 25,9<br>- ALUBIAS BLANCAS GUISADAS (6,9,12,T2,T4) 182<br>- LIMANDA A LA ROMANA (1,3,4,T6,T10) 109<br>- ENSALADA 5<br>- FRUTA FRESCA 44<br>- PAN INTEGRAL (1) 146 | **19** Kcal 764 · HC 122,4 · Lip 17,7 · Prot 25,0<br>- CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA (12) 133<br>- PIZZA DE JAMÓN (1,7,T3,T4,T6,T9) 405<br>- ENSALADA 5<br>- NATILLAS (7) 113<br>- TURRÓN (T6) 0<br>- PAN (1) 108 |

Kcal: Energía Kcal / HC: Hidratos de carbono gr. / Lip: Lípidos gr. / Prot: Proteínas gr.

(1)**GLUTEN** (2)**CRUSTACEOS** (3)**HUEVO** (4)**PESCADO** (5)**CACAHUETE** (6)**SOJA** (7)**LECHE** (8)**FRUTOS DE CASCARA** (9)**APIO** (10)**MOSTAZA** (11)**SESAMO** (12)**SULFITOS** (13)**ALTRAMUCES** (14)**MOLUSCOS** (T)**TRAZAS**

| ALIMENTOS CONSUMIDOS EN LA COMIDA | SUGERENCIA PARA LA CENA |
|---|---|
| Arroz, pasta, patata o legumbre | Verduras u hortalizas crudas o cocinadas |
| Verduras | Arroz, pasta o patata |
| Carnes | Pescado o huevo |
| Pescados | Carne o huevo |
| Huevo | Pescado o carne |
| Fruta | Lácteo o fruta |
| Lácteo | Fruta |

www.seresca.es