SERESCA

COLEGIO SAN PEDRO Y SAN FELICES / NO LECHE — **CURSO 2025/2026** — **Enero**

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
5	**6**	**7**	**8** Kcal 603 HC 89,7 Lip 11,8 Prot 28,2 - ESPAGUETIS NAPOLITANA - FILETE DE SAJONIA - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN INTEGRAL	**9** Kcal 494 HC 65,6 Lip 11,6 Prot 27,6 - ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS - MERLUZA A LA ROMANA - CHAMPIÑONES SALTEADOS - FRUTA FRESCA - PAN
12 Kcal 640 HC 71,7 Lip 26,4 Prot 20,0 - CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA **- LOMO PLANCHA CON PATATA** - FRUTA FRESCA - PAN	**13** Kcal 452 HC 64,2 Lip 14,5 Prot 10,4 - SOPA DE AVE CON FIDEOS - TORTILLA DE PATATAS - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN	**14** Kcal 688 HC 125,9 Lip 7,2 Prot 22,3 - LENTEJAS GUISADAS - ARROZ CON VERDURAS - FRUTA ECOLÓGICA - PAN	**15** Kcal 633 HC 74,2 Lip 19,8 Prot 33,1 - PATATAS RIOJANAS CON CHORIZO - PALOMETA CON TOMATE **- POSTRE DE SOJA** - PAN INTEGRAL	**16** Kcal 658 HC 68,3 Lip 23,4 Prot 39,0 - GARBANZOS ESTOFADOS - ESTOFADO DE AVE CON PATATAS Y VERDURAS - FRUTA FRESCA - PAN
19 Kcal 535 HC 77,8 Lip 8,1 Prot 33,7 - LENTEJAS HORTELANAS - MERLUZA A LA MARINERA CON VERDURAS - FRUTA FRESCA - PAN	**20** Kcal 613 HC 61,3 Lip 28,2 Prot 19,5 - CREMA DE CALABACÍN **- LOMO EN SALSA** - CHAMPIÑÓN - FRUTA FRESCA - PAN	**21** Kcal 489 HC 70,6 Lip 12,7 Prot 17,7 - ALUBIAS PINTAS CON VERDURAS - TORTILLA FRANCESA **- ENSALADA** - FRUTA ECOLÓGICA - PAN	**22** Kcal 658 HC 89,3 Lip 16,9 Prot 29,5 **- PASTA CON VERDURAS** **- POLLO EN PEPITORIA (HUEVO Y CEBOLLA)** - FRUTA FRESCA - PAN INTEGRAL	**23** Kcal 548 HC 77,6 Lip 10,2 Prot 32,2 - PAELLA DE VERDURAS - ABADEJO REBOZADO - ENSALADA **- POSTRE DE SOJA** - PAN
26 Kcal 626 HC 84,3 Lip 22,9 Prot 16,1 - CREMA DE VERDURAS - ESCALOPE DE CERDO REBOZADO - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN	**27** Kcal 553 HC 65,4 Lip 15,0 Prot 35,5 - PATATAS CON POLLO - MERLUZA A LA MEUNIERE **- POSTRE DE SOJA** - PAN	**28** Kcal 617 HC 89,7 Lip 16,7 Prot 19,4 - LENTEJAS CON VERDURA - TORTILLA DE PATATAS **- ENSALADA** - FRUTA ECOLÓGICA - PAN	**29** Kcal 518 HC 74,1 Lip 10,8 Prot 27,1 - SOPA DE COCIDO - COCIDO COMPLETO - FRUTA FRESCA - PAN INTEGRAL	**30** Kcal 664 HC 95,0 Lip 16,7 Prot 28,2 - ARROZ BLANCO CON TOMATE - JAMONCITOS DE POLLO AL HORNO - ZANAHORIA ASADA A LAS FINAS HIERBAS - FRUTA FRESCA - PAN

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

www.cuídate y come sano!.com

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