SERESCA

INFANTIL SAN PEDRO Y SAN FELICES / Basal

CURSO 2026/2027

Noviembre

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2	**3** Kcal 769 · HC 120,4 · Lip 17,8 · Prot 28,9 - Macarrones integrales con tomate (1,T3,T6,T10) - Lentejas con verduras (T1) - Fruta - Pan integral (1)	**4** Kcal 614 · HC 85,6 · Lip 14,9 · Prot 34,7 - arroz tres delicias - Merluza a la gallega con verduras (4,T2,T14) - Yogurt (7) - Pan (1,T6,T10)	**5** Kcal 405 · HC 52,5 · Lip 12,6 · Prot 19,4 - Menestra de verduras - Pechugas de pollo empanadas (1,T6,T10) - Ensalada de lechuga - Fruta - Pan integral (1)	**6** Kcal 626 · HC 93,6 · Lip 14,5 · Prot 30,5 - Alubias blancas con verduras - Tortilla de patata (3) - Ensalada de lechuga - Fruta - Pan (1,T6,T10)
9 Kcal 708 · HC 70,4 · Lip 37,4 · Prot 20,8 - Crema de calabacín - Albóndigas mixtas en salsa con champiñón y zanahoria (1,6,12,T10) - Fruta - Pan (1,T6,T10)	**10** Kcal 706 · HC 72,6 · Lip 28,9 · Prot 39,2 - Lentejas con verduras (T1) - Palometa en salsa meuniere (1,4,T6,T10) - Ensalada de lechuga - Fruta - Pan integral (1)	**11** Kcal 879 · HC 127,6 · Lip 30,8 · Prot 24,0 - Arroz con tomate - Tortilla francesa (3) - Calabacín rebozado (1) - Yogurt (7) - Pan (1,T6,T10)	**12** Kcal 540 · HC 82,7 · Lip 13,4 · Prot 22,6 - Sopa de ave con fideos (1,T3,T6,T10) - Cocido completo sin chorizo - Fruta - Pan integral (1)	**13** Kcal 460 · HC 68,7 · Lip 9,4 · Prot 26,3 - Patatas en salsa verde - Limanda empanada (1,4,T6,T10) - G. ensalada de lechuga - Fruta - Pan (1,T6,T10)
16 Kcal 794 · HC 125,4 · Lip 23,7 · Prot 20,3 - Arroz con tomate - Hamburguesa vegetal en salsa (6,12) - Pimientos - Fruta - Pan (1,T6,T10)	**17** Kcal 459 · HC 56,3 · Lip 18,7 · Prot 17,3 - Judias verdes rehogadas - Tortilla de patata (3) - Ensalada de lechuga - Fruta - Pan integral (1)	**18** Kcal 498 · HC 60,2 · Lip 9,2 · Prot 37,0 - Alubias pintas estofadas - Jamoncitos de pollo en salsa con verduras (12) - Yogurt (7) - Pan (1,T6,T10)	**19** Kcal 312 · HC 48,6 · Lip 7,2 · Prot 14,0 - Crema de verduras (12) - Lomo de cerdo a la plancha - Patatas fritas - Fruta - Pan integral (1)	**20** Kcal 690 · HC 100,3 · Lip 16,3 · Prot 34,3 - Macarrones carbonara (1,7,T3,T6,T10) - Merluza en salsa verde (1,4,12,T2,T6,T10,T14) - Ensalada de lechuga - Fruta - Pan (1,T6,T10)
23 Kcal 541 · HC 77,7 · Lip 19,4 · Prot 16,0 - Patatas gratinadas (1,7,T6,T10) - Tortilla francesa (3) - Ensalada de lechuga - Fruta - Pan (1,T6,T10)	**24** Kcal 583 · HC 64,4 · Lip 20,4 · Prot 36,3 - Lentejas con verduras (T1) - Palometa rebozada (1,4,T6,T10) - G. ensalada de lechuga - Fruta - Pan integral (1)	**25** Kcal 906 · HC 148,8 · Lip 18,3 · Prot 33,4 - Arroz con tomate - Potaje de garbanzos (3) - Yogurt (7) - Pan (1,T6,T10)	**26** Kcal 477 · HC 47,6 · Lip 24,6 · Prot 22,9 - Crema de zanahoria - Ragout de pollo con verduras - G. ensalada - Fruta - Pan integral (1)	**27** Kcal 816 · HC 109,3 · Lip 17,3 · Prot 35,5 - Macarrones con tomate (1,T3,T6,T10) - Limanda en salsa verde (1,4,12,T6,T10) - Champiñones rehogados - Fruta - Pan (1,T6,T10)
30 Kcal 617 · HC 108,4 · Lip 11,6 · Prot 20,6 - Paella de verduras - Lomo de cerdo a la plancha - G. ensalada de lechuga - Fruta - Pan (1,T6,T10)				

www.cuidateycomesano.com

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