

Colegio Sagrada Familia

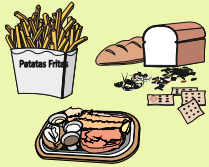
C
o
m
i
d
a

d
e

C
a
s
a,

C
o
m
i
d
a

C
a
s
e
r
a



H. de Carbono



Lacteos



Vitaminas



Proteinas



Calorias

LUNES	MARTES	MIERCOLES 1	JUEVES 2	VIERNES 3
		Crema de Hortalizas Huevo Frito Patatas Finas Plátano Pan HC 64 LIP 28 PRO 19 KCAL 647	Judías en Fabada Jamón Asado Zanahorias Rehogadas Melón Pan HC 59 LIP 28 PRO 41 KCAL 665	Sopa de Letras Hamburguesa de Pollo Lech. Tom. y Cebolla Natillas Pan HC 64 LIP 31 PRO 32 KCAL 631
LUNES 6	MARTES 7	MIERCOLES 8	JUEVES 9	VIERNES 10
Arroz a la Cubana Tortilla de Jamón Lechuga y Tomate Sandía Pan HC 64 LIP 32 PRO 23 KCAL 667	Lentejas Caseras Pechuga a la Plancha Ensalada de Escarola Plátano Pan HC 70 LIP 22 PRO 42 KCAL 660	Caracolitos Napolitana Fte. de Pescadilla Guisantes Rehogados Pera Pan HC 89 LIP 25 PRO 38 KCAL 677	Judías V. con Jamón Escalope Milanesa Ensalada con Maíz Yogur Pan HC 72 LIP 31 PRO 30 KCAL 628	Sopa de Cocido Cocido Completo: (Garbanzos, Temera, Pollo, Cerdo, Zanahoria) Melón Pan HC 70 LIP 23 PRO 40 KCAL 673
LUNES 13	MARTES 14	MIERCOLES 15	JUEVES 16	VIERNES 17
<i>DÍA NO LECTIVO</i> 	Macarrones Italiana Fte. Merluza al Horno Brócoli con Ajitos Manzana Pan HC 71 LIP 22 PRO 31 KCAL 633	Sopa de Ave Tortilla Española Ensalada con Zanahoria Plátano Pan HC 78 LIP 23 PRO 25 KCAL 639	Arroz a lo Cómodo Filete de Sajonia Ensalada con Aceitunas Yogur Pan HC 72 LIP 28 PRO 31 KCAL 685	Lentejas con Hortalizas Pechuga a la Madrileña Ensalada Pera Pan HC 66 LIP 24 PRO 42 KCAL 671
LUNES 20	MARTES 21	MIERCOLES 22	JUEVES 23	VIERNES 24
Espaguetis Bolognesa Buchones de Pescadilla Lech. Tom. y Cebolla Melón Pan HC 64 LIP 27 PRO 32 KCAL 650	Crema de Verduras Huevo Frito Patatas Plátano Pan HC 66 LIP 15 PRO 18 KCAL 646	Judías Blancas Estofadas Pollo a la Riojana Zanahorias Salteadas Pera Pan HC 66 LIP 26 PRO 42 KCAL 672	Patatas Guisadas Lomo al Ajillo Plancha Ensalada Manzana Pan HC 58 LIP 27 PRO 33 KCAL 697	Sopa de Cocido Cocido Completo: (Garbanzos, Temera, Pollo, Cerdo, Zanahoria) Yogur Pan HC 76 LIP 23 PRO 40 KCAL 694
LUNES 27	MARTES 28	MIERCOLES 29	JUEVES 30	VIERNES 31
Arroz a la Cubana Fte. de Pescadilla en Salsa Guisantes Salteados Pera Pan HC 97 LIP 28 PRO 27 KCAL 686	Lentejas a la Olla Tortilla de Patata Ensalada Melón Pan HC 76 LIP 26 PRO 31 KCAL 679	Macarrones con Queso Pechuga a la Plancha Ensalada con Maíz Plátano Pan HC 74 LIP 22 PRO 34 KCAL 646	Judías Verdes Rehogadas Albóndigas de Ternera Arroz Pilaf Manzana Pan HC 56 LIP 38 PRO 23 KCAL 654	Puchero Extremeño Cinta de Lomo Adobada Ensalada con Zanahoria Yogur Pan HC 63 LIP 30 PRO 38 KCAL 677

Menú Básico Octubre 2025