

Colegio Sagrada Familia



H. de Carbono



Lacteos



Vitaminas



Proteinas



Calorias

C
o
m
i
d
a

d
e

C
a
s
a,

C
o
m
i
d
a

C
a
s
e
r
a

LUNES 1	MARTES 2	MIERCOLES 3	JUEVES 4	VIERNES 5
Fidegua Mixta Lomo de Sajonia Ensalada con Aceitunas Plátano Pan HC 72 LIP 26 PRO 33 KCAL 656	Lentejas Ecológicas Guisadas Tortilla de Patata Pavo Pera Pan HC 82 LIP 25 PRO 33 KCAL 698	Crema Vichy Bitokes de Pollo Lech. Tom. y Maíz Natillas Pan HC 57 LIP 33 PRO 38 KCAL 616	Espaguetis Bolognesa Buchones de Pescadilla Lechuga y Tomate Mandarinas Pan HC 67 LIP 30 PRO 32 KCAL 682	Judías Blancas Estofadas Jamón Asado Zanahorias Rehogadas Manzana Pan HC 65 LIP 27 PRO 39 KCAL 668
LUNES 8	MARTES 9	MIERCOLES 10	JUEVES 11	VIERNES 12
DÍA NO LECTIVO 	Macarrones Italiana Fte. de Merluza Lechuga y Tomate Pera Pan HC 70 LIP 31 PRO 37 KCAL 696	Judías Verdes Rehogadas Pechuga a la Riojana Patatas Fritas Plátano Pan HC 65 LIP 27 PRO 30 KCAL 620	Puchero Extremeño Cinta de Lomo Adobada Ensalada con Zanahoria Naranja en Rodajas Pan HC 60 LIP 31 PRO 37 KCAL 651	Sopa de Ave Escalope Milanese Lech. Tom. y Cebolla Yogur Pan HC 60 LIP 29 PRO 37 KCAL 636
LUNES 15	MARTES 16	MIERCOLES 17	JUEVES 18	VIERNES 19
Arroz con Tomate Fte. de Pescadilla Horno Brócoli con Ajitos Pera Pan HC 76 LIP 26 PRO 31 KCAL 661	Patatas Guisadas Pechuga a la Plancha Ensalada con Cebolla Manzana Pan HC 59 LIP 27 PRO 38 KCAL 635	Sopa de Letras Hamburguesa Completa Patatas Fritas Helado Pan HC 67 LIP 23 PRO 34 KCAL 689	Lentejas a la Olla Lomo al Ajillo Lech. Tom. y Zanahoria Mandarinas Pan HC 63 LIP 26 PRO 38 KCAL 647	Crema de Verduras Tortilla de Jamón Lech. Tom. y Maíz Plátano Pan HC 53 LIP 20 PRO 21 KCAL 606
Vacaciones de Navidad				
Os Deseamos, felices fiestas				

Menú Básico Diciembre 2025