

lunes

martes

miércoles

jueves

viernes

¿Sabías que... la calabaza refuerza nuestras defensas?
¡Tómala cruda, frita, al horno o en puré!



Fiesta de todos los Santos

1

4
Judías verdes con tomate
Albóndigas en salsa española
Patatas en bastón
Pan, fruta fresca

Kcal 539 Prot 32,3 lip 21,4 HC 64,18

5
Lentejas con verduras
Filete de lomo a la plancha
Ensalada de lechuga y maíz
Pan, fruta fresca

Kcal 563,2 Prot 22,8 lip 14,9 HC 64,1

6
Coditos gratinados con chorizo
Merluza en salsa verde
Guisantes salteados
Pan, fruta fresca

Kcal 547,1 Prot 20,3 lip 11,1 HC 72,78

7
Crema de calabacín
Pechuga de pollo empanada
Patatas panadera
Pan, yogurt

Kcal 518,6 Prot 16,39 lip 24,54 HC 59

8
Alubias pintas guisadas
Tortilla de patata
Ensalada de lechuga y zanahoria
Pan, fruta fresca

Kcal 507 Prot 22,3 lip 14,,1 HC 73,9

11
Arroz tres delicias con jamón,
zanahoria y maíz
San Jacobo de jamón y queso
Ensalada de lechuga y remolacha
Pan, fruta fresca

Kcal 664,1 Prot 28,7 lip 27,1 HC 77,58

12
Garbanzos estofados
Magro guisado con tomate
Patatas dado
Pan, fruta fresca

Kcal 546 Prot 27,1 lip 20,14 HC 36,8

13
Crema de zanahoria
Pollo al chilindrón con cebolla,
champiñones y pimiento
Arroz pilaf salteado
Pan, fruta fresca

Kcal 500 Prot 33,29 lip 13,54 HC 62,38

14
Sopa Maravilla
Merluza orly
Patatas a la francesa
Pan, yogurt

Kcal 660 Prot 18,19 lip 26,74 HC 87,78

15
DÍA NO LECTIVO

18
Lentejas Castellanas
Filete ruso al horno
Patatas en bastón
Pan, Fruta fresca

Kcal 595 Prot 17,99 lip 12,94 HC 102,78

19
Macarrones a la Napolitana
Bacalao rebozado
Ensalada de lechuga y maíz
Pan, fruta fresca

Kcal 546 Prot 27,19 lip 20,14 HC 36,88

20
Paella Valenciana
Cinta de lomo a la plancha
Ensalada de lechuga y zanahoria
Pan, fruta fresca

Kcal 539 Prot 32,3 lip 21,4 HC 64,18

21
Potaje de garbanzos
Pollo asado en su jugo
Patata panadera
Pan, yogurt

Kcal 516,7 Prot 29,89 lip 19,9 HC 53,38

22
Patatas guisadas con carne
Merluza a la vizcaína
Pimientos rojos
Pan, fruta fresca

Kcal 547,1 Prot 20,3 lip 11,1 HC 72,78

25
Arroz con tomate
Salchichas frescas de pavo
Pure de patata
Pan, fruta fresca

Kcal 507 Prot 22,3 lip 14,,1 HC 73,9

26
Espaguetis Carbonara
Merluza a la andaluza
Ensalada de lechuga y zanahoria
Pan, fruta fresca

Kcal 547,1 Prot 20,3 lip 11,1 HC 72,78

27
Lentejas Hortelanas
Huevos a la cazadora con tomate
Champiñones salteados
Pan, fruta fresca

Kcal 563,2 Prot 22,8 lip 14,9 HC 64,1

JORNADA PERUANA 28
Arroz chaufa
Lomo Saltado con patatas
Pan, Pie de limón

Kcal 460,5 Prot 26,39 lip 18,84 HC 47,38

29
Sopa de Cocido
Cocido Completo con garbanzos,
pollo, chorizo y verduras
Pan, Fruta fresca

Kcal 600 Prot 31,09 lip 15,1 HC 86



En cumplimiento con el Reglamento (EU) Nº 1169/ 2011, SERCLYM comunica que cuenta con la información en materia de alergias e intolerancias alimentarias en este establecimiento. Soliciten información a nuestro personal en el comedor.