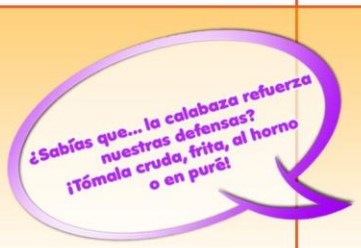
Colegio : SANTAMARCA

SERCLYM
SERVICIOS DE RESTAURACIÓN

Mes : NOVIEMBRE

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
2 **DIA FESTIVO NACIONAL**	**3** Macarrones integrales a la amatricciana (1,3,6,10) Tortilla a la francesa (3) *Ensalada de lechuga y remolacha* (12) *Pan/Pan int (1),* Fruta de temporada *Kcal: 659,2 Prot: 22 Lip: 24,4 HC. 87,8*	**4** Arroz a la milanesa con queso (7) Merluza a la vizcaína (2,4,14) *Ensalada de pimiento rojo y cebolla* Pan (1), fruta de temporada *Kcal 621,6 Prot 24,1 lip 29,9 HC 40,9*	**5** Lentejas Hortelanas con patata, calabaza y zanahoria (12) Cinta de lomo plancha *Ensalada de lechuga y zanahoria* *Pan/Pan int (1),* fruta de temporada *Kcal 660 Prot 18,19 lip 26,74 HC 87,7*	**6** Crema de calabacín (12) Pollo asado con ajo y perejil Patatas panadera Pan (1), fruta de temporada *Kcal: 686 Prot: 26,5 Lip: 25,9 HC: 85,8*
9 **DIA FESTIVO LOCAL**	**10** Judías verdes con tomate Albóndigas (6,12) a la jardinera con guisantes y zanahoria Patatas dado *Pan/Pan int (1),* Fruta de temporada *Kcal: 648,7 Prot: 26,2 Lip: 21,4 HC: 87,8*	**11** *Sopa de* fideos integrales (1,3,6,10) Pollo al chilindrón con cebolla, pimientos y tomate Champiñones salteados Pan (1), fruta de temporada *Kcal: 682,8 Prot: 26,5 Lip: 25,9 HC: 85,8*	**12** Alubias blancas con verduras (12) Tortilla de patata (3) Ensalada de lechuga y maíz *Pan/Pan int (1),* fruta o yogurt *Kcal 660 Prot 18,19 lip 26,74 HC 87,78*	**13** *Arroz tres delicias con york, guisantes y zanahoria* Abadejo a la andaluza (1,2,4,6,10,14) *Ensalada de lechuga y maíz* Pan (1), fruta de temporada *Kcal 723 Prot 21,20 lip 30,50 HC 102,7*
16 Lentejas con verduras (12) San Jacobo de jamón y queso (1,2,3,4,6,7,8,9,10,14) Ensalada de lechuga y maíz Pan (1), fruta de temporada *Kcal 730,2 Prot 33,1 lip 24,1 HC 92*	**17** Paella Valenciana (2,4,14) Huevos a la cazadora con salsa de tomate y champiñones (3) Ensalada de Tomate aliñao (14) *Pan/Pan int (1),* Fruta de temporada *Kcal 621,6 Prot 24,1 lip 29,9 HC 40,9*	**18** *Sopa de Cocido con* fideos integrales (1,3,6,10) Cocido completo (14) garbanzos patata, pollo, chorizo y zanahoria Pan (1), fruta de temporada *Kcal 625 Prot 22,1 lip 13,1 HC 98*	**19** Crema de calabaza (12) Filete de cerdo a la plancha Patatas a la francesa *Pan/Pan int (1),* fruta de temporada *Kcal: 648,7 Prot: 26,2 Lip: 21,4 HC: 87,8*	**20** Judias pintas con chorizo (12) Gallineta en salsa verde (2,4,14) Ensalada de lechuga y aceitunas Pan (1), fruta de temporada *Kcal 507 Prot 22,3 lip 14,,1 HC 73,9*
23 Arroz con tomate Filete ruso en salsa española Patatas a la francesa Pan (1), fruta de temporada *Kcal: 697,4 Prot: 19,4 Lip: 21,9 HC: 105,5*	**24** Guiso de judías blancas con cebolla, pimientos, zanahoria (12) Tortilla a la española (3) Ensalada de lechuga y remolacha (12) *Pan/Pan int (1),* Fruta de temporada *Kcal: 705,9 Prot: 26,1 Lip: 19,0 HC: 102,4*	**25** Espagueti integrales (1,3,6,7,10) a la carbonara Salmon a la menieur (4,7) Ensalada de lechuga y zanahoria Pan (1), fruta de temporada *Kcal 547,1 Prot 20,3 lip 11,1 HC 72,7*	**26** Patatas a la Riojana (12) Garbanzos con tomate y pimiento *Arroz pilaf* *Pan/Pan int (1),* fruta o yogurt *Kcal: 635,4 Prot: 25,0 Lip: 22,9 HC: 82,2*	**27** Pure de verduras de temporada (12) Pechuga de pollo empanada (1,3) Ensalada de lechuga y maiz Pan (1), fruta de temporada *Kcal: 682,8 Prot: 26,5 Lip: 25,9 HC: 85,8*
30 Coditos integrales gratinados con chorizo (1,3,6,7,10) Tortilla a la francesa (3) *Ensalada de lechuga y remolacha* (12) Pan (1), fruta de temporada *Kcal: 659,2 Prot: 22 Lip: 24,4 HC. 87,8*				

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.

www.serclym.es

1 CONTIENE GLUTEN · 2 CRUSTÁCEOS · 3 HUEVOS · 4 PESCADO · 5 CACAHUETES · 6 SOJA · 7 LÁCTEOS · 8 FRUTOS DE CÁSCARA · 9 APIO · 10 MOSTAZA · 11 GRANOS DE SÉSAMO · 12 DIÓXIDO DE AZUFRE Y SULFITOS · 13 ALTRAMUCES · 14 MOLUSCOS

