SERESCA

COLEGIO LA ANUNCIATA / Basal — CURSO 2026/2027 — Noviembre

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2	**3** Kcal 773 · HC 121,0 · Lip 17,9 · Prot 29,1 - Macarrones integrales con tomate (1,T3,T6,T10) - Lentejas con verduras con curry (T1,T9,T10,T11) - Fruta - Pan integral (1)	**4** Kcal 659 · HC 85,7 · Lip 18,4 · Prot 35,6 - Alubias blancas con lacón - Tortilla de patata (3) - Ensalada de lechuga - 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 600 · HC 93,5 · Lip 12,3 · Prot 31,5 - arroz tres delicias - Merluza a la gallega con verduras (4,T2,T14) - 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 806 · HC 112,3 · Lip 28,7 · Prot 21,4 - Arroz integral con tomate - Tortilla francesa (3) - Ensalada de lechuga - Yogurt (7) - Pan (1,T6,T10)	**12** Kcal 616 · HC 87,3 · Lip 17,4 · Prot 28,1 - Sopa de ave con fideos (1,T3,T6,T10) - Cocido completo - 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 744 · HC 110,2 · Lip 23,4 · Prot 22,2 - Arroz integral con tomate - Lomo de cerdo a la plancha - Pimientos - Fruta - Pan (1,T6,T10)	**17** Kcal 459 · HC 56,3 · Lip 18,7 · Prot 17,3 - Judias verdes rehogadas - Tortilla de patata con pavo (3) - Ensalada de lechuga - Fruta - Pan integral (1)	**18** Kcal 544 · HC 61,0 · Lip 13,0 · Prot 40,6 - Alubias pintas estofadas - Merluza al horno (4,T2,T14) - G. ensalada - Yogurt (7) - Pan (1,T6,T10)	**19** Kcal 382 · HC 54,0 · Lip 12,9 · Prot 13,2 - Crema de verduras (12) - Hamburguesa vegetal en salsa (6,12) - Ensalada de lechuga - Fruta - Pan integral (1)	**20** Kcal 928 · HC 97,9 · Lip 36,3 · Prot 52,4 - Mac and cheese (macarrones con queso) (1,7,T3,T6,T10) - Alitas de pollo bbq (12) - 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 707 · HC 101,5 · Lip 20,4 · Prot 27,2 - Arroz integral con tomate - Jamoncitos de pollo asado - Ensalada de lechuga - Yogurt (7) - Pan (1,T6,T10)	**26** Kcal 465 · HC 40,2 · Lip 17,9 · Prot 35,2 - Crema de zanahoria - Magro de cerdo guisado con verduras (6,12) - Fruta - Pan integral (1)	**27** Kcal 904 · HC 150,3 · Lip 18,1 · Prot 33,2 - Macarrones con tomate (1,T3,T6,T10) - Potaje de garbanzos (3) - Fruta - Pan (1,T6,T10)
30 Kcal 1006 · HC 110,4 · Lip 36,8 · Prot 54,5 - Paella de verduras - Muslo de pollo asado - G. ensalada de lechuga - Fruta - Pan (1,T6,T10)				

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