SERESCA

COLEGIO TRILEMA SORIA / BASAL

CURSO 2025/2026

Noviembre

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
3 Kcal 522 HC 77,8 Lip 7,6 Prot 31,8 - LENTEJAS HORTELANAS - MERLUZA A LA MARINERA CON VERDURA Y GAMBA - FRUTA FRESCA - PAN	**4** Kcal 659 HC 71,2 Lip 17,1 Prot 44,4 - CREMA DE CALABACÍN - POLLO ASADO - JUDÍAS VERDES, ZANAHORIA Y PATATA - YOGUR - PAN	**5** Kcal 516 HC 71,8 Lip 14,0 Prot 20,1 - SOPA DE ARROZ INTEGRAL - TORTILLA DE PATATAS CON PIMIENTOS - ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA Y MAÍZ - FRUTA FRESCA - PAN	**6** Kcal 494 HC 70,7 Lip 8,3 Prot 31,4 - ALUBIAS PINTAS CON VERDURAS - ABADEJO REBOZADO - FRUTA FRESCA - PAN	**7** Kcal 508 HC 74,2 Lip 10,9 Prot 27,8 - TALLARINES ORIENTALES - TERNERA EN SALSA DE VERDURAS CON CHAMPIÑONES - FRUTA FRESCA - PAN
10 Kcal 626 HC 84,3 Lip 22,9 Prot 16,1 - CREMA DE VERDURAS - ESCALOPE DE CERDO REBOZADO - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN	**11** Kcal 559 HC 77,5 Lip 8,4 Prot 41,2 - LENTEJAS CON VERDURA - BACALAO A LA MEUNIERE - FRUTA FRESCA - PAN	**12** Kcal 507 HC 70,2 Lip 16,2 Prot 11,1 - JUDÍAS VERDES REHOGADAS - TORTILLA DE PATATAS - ENSALADA DE LECHUGA, MAÍZ Y REMOLACHA - FRUTA FRESCA - PAN	**13** Kcal 571 HC 80,4 Lip 12,0 Prot 30,9 - SOPA DE COCIDO - COCIDO COMPLETO - YOGUR - PAN INTEGRAL	**14** Kcal 726 HC 106,2 Lip 21,8 Prot 21,0 - ARROZ BLANCO CON TOMATE - HAMBURGUESA MIXTA EN SALSA - ZANAHORIA Y CHAMPIÑÓN - FRUTA FRESCA - PAN
17 Kcal 504 HC 70,5 Lip 9,5 Prot 28,1 - LENTEJAS HORTELANAS - MERLUZA AL LIMÓN - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN	**18** Kcal 554 HC 71,7 Lip 19,7 Prot 13,2 - CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA - TORTILLA FRANCESA DE JAMÓN - ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ - YOGUR - PAN	**19** Kcal 589 HC 109,4 Lip 9,1 Prot 19,2 - ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS - ESPIRALES SALTEADAS CON VERDURAS Y SOJA - FRUTA FRESCA - PAN	**20** Kcal 655 HC 83,6 Lip 17,7 Prot 34,2 - PATATAS EN SALSA VERDE - RAGOUT DE POLLO CON TOMATE Y VERDURAS - FRUTA FRESCA - PAN INTEGRAL	**21** Kcal 631 HC 85,7 Lip 16,8 Prot 27,8 - ARROZ CON SALCHICHA Y CHORIZO - ABADEJO A LA ROMANA - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN
24 Kcal 560 HC 70,9 Lip 15,4 Prot 27,0 - CREMA DE CALABACÍN - JAMONCITOS DE POLLO AL HORNO CON PIMIENTOS, CHAMPIÑÓN Y PATATA - FRUTA FRESCA - PAN	**25** Kcal 407 HC 63,7 Lip 10,2 Prot 10,1 - SOPA DE ARROZ - CROQUETAS DE JAMÓN - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN	**26** Kcal 620 HC 64,4 Lip 14,4 Prot 48,7 - GUISANTES REHOGADOS - ESCALOPINES EN SALSA DE QUESO Y CALABAZA - FRUTA FRESCA - PAN	**27** Kcal 646 HC 95,1 Lip 13,0 Prot 30,6 - CODITOS A LA CREMA - MERLUZA EN SALSA AMERICANA - YOGUR - PAN INTEGRAL	**28** Kcal 579 HC 82,5 Lip 16,8 Prot 17,8 - ALUBIAS PINTAS GUISADAS - TORTILLA DE PATATAS - ENSALADA DE LECHUGA, MAÍZ Y REMOLACHA - FRUTA FRESCA - PAN

Kcal: Energía Kcal / HC: Hidratos de carbono gr. / Lip: Lípidos gr. / Prot: Proteínas gr.

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

www.cuídate y come sano!.com