Colegio : SANTA MONICA

SERCLYM
SERVICIOS DE RESTAURACIÓN

Mes : NOVIEMBRE

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
2 Macarrones integrales a la amatricciana (1,3,6,10) 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*	**3** Patatas guisadas con carne Garbanzos con verduras *Arroz pilaf* *Pan/Pan int (1),* Fruta de temporada *Kcal: 659,2 Prot: 22 Lip: 24,4 HC. 87,8*	**4** 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*	**5** Lentejas Hortelanas Lomo en salsa cazadora *Ensalada de lechuga y zanahoria* *Pan/Pan int (1),* fruta de temporada *Kcal 660 Prot 18,19 lip 26,74 HC 87,7*	**6** Arroz caldoso con pollo 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*
9 Lentejas Castellanas (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*	**10** Pure de zanahoria y patata Magro guisado con tomate Patatas dado *Pan/Pan int (1),* Fruta de temporada *Kcal: 648,7 Prot: 26,2 Lip: 21,4 HC: 87,8*	**11** *Sopa de Bollit* *con* fideos integrales (1,3,6,10) *Bollit* con (14) garbanzos patata, pollo, y zanahoria Pan (1), fruta de temporada *Kcal 625 Prot 22,1 lip 13,1 HC 98*	**12** Arroz Brut Tortilla de patata (3) Ensalada de lechuga y maíz *Pan/Pan int (1),* fruta o yogurt *Kcal 723 Prot 21,20 lip 30,50 HC 102,7*	**13** Alubias blancas con verduras (12) Gallineta en salsa verde (2,4,14) *Ensalada de lechuga y maíz* Pan (1), fruta de temporada *Kcal 660 Prot 18,19 lip 26,74 HC 87,78*
16 Crema de calabaza Albóndigas (6,12) a la jardinera con guisantes, zanahoria y tomate Patatas dado Pan (1), fruta de temporada *Kcal 730,2 Prot 33,1 lip 24,1 HC 92*	**17** Macarrones integrales a la Boloñesa (1,3,6,10) Lentejas estofadas con arroz Champiñones rehogados *Pan/Pan int (1),* Fruta de temporada *Kcal: 648,7 Prot: 26,2 Lip: 21,4 HC: 87,8*	**18** Arroz *tres delicias con* *york, guisantes y zanahoria* Tortilla a la francesa (3) Ensalada de lechuga y tomate (12) Pan (1), fruta de temporada *Kcal 621,6 Prot 24,1 lip 29,9 HC 40,9*	**19** Garbanzos guisados con verduras Pollo al chilindrón con cebolla, tomate y pimientos Ensalada de lechuga y maíz *Pan/Pan int (1),* Fruta de temporada *Kcal: 682,8 Prot: 26,5 Lip: 25,9 HC: 85,8*	**20** Marmitako de atún (2,4,12,14) Abadejo a la andaluza (1,2,4,6,10,14) Ensalada de lechuga y aceitunas Pan (1), fruta de temporada *Kcal 507 Prot 22,3 lip 14,,1 HC 73,9*
23 Judías verdes rehogadas con bacon 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** Alubias 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** Pure de verduras de temporada (12) Escalope de cerdo (1,3) Ensalada de lechuga y maiz Pan (1), fruta de temporada *Kcal: 682,8 Prot: 26,5 Lip: 25,9 HC: 85,8*	**26** *Sopa de Bollit* *con* fideos integrales (1,3,6,10) *Bollit* con (14) garbanzos patata, huevo, y zanahoria *Pan/Pan int (1),* fruta o yogurt *Kcal 625 Prot 22,1 lip 13,1 HC 98*	**27** Arroz *con salsa de tomate* Salmon a la menieur (2,4,7,14) Ensalada de lechuga y zanahoria Pan (1), fruta de temporada *Kcal 547,1 Prot 20,3 lip 11,1 HC 72,7*
30 Coditos integral carbonara (1,3,6,7,10) Cinta de lomo a la plancha (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.

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

