SERESCA

COLEGIO NTRA.SRA. DE LOURDES / BASAL

CURSO 2025/2026

Septiembre

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1	**2**	**3**	**4**	**5**
8	**9** Kcal 570 · HC 67,6 · Lip 11,9 · Prot 41,3 - CREMA DE VERDURAS 143 - POLLO AL HORNO 236 - ENSALADA 5 - FRUTA FRESCA 78 - PAN 108	**10** Kcal 527 · HC 77,3 · Lip 8,6 · Prot 30,6 - LENTEJAS CON VERDURA 207 - MERLUZA EN SALSA VERDE 134 - FRUTA FRESCA 78 - PAN 108	**11** Kcal 707 · HC 82,4 · Lip 18,9 · Prot 46,2 - PASTA BOLOÑESA 317 - LOMO A LA PLANCHA CON PIMIENTOS 233 - ENSALADA 5 - FRUTA FRESCA 44 - PAN 108	**12** Kcal 531 · HC 69,3 · Lip 17,1 · Prot 14,1 - JUDÍAS VERDES REHOGADAS 76 - TORTILLA DE PATATAS 225 - ENSALADA DE LECHUGA Y MAIZ 20 - YOGUR 103 - PAN 108
15 Kcal 495 · HC 70,5 · Lip 8,5 · Prot 28,1 - LENTEJAS HORTELANAS 205 - MERLUZA AL LIMÓN 126 - ENSALADA 7 - FRUTA FRESCA 49 - PAN 108	**16** Kcal 667 · HC 92,5 · Lip 20,5 · Prot 19,2 - ARROZ CON SALCHICHA Y CHORIZO 328 - O ARROZ BLANCO CON TOMATE 258 - TORTILLA FRANCESA 116 - ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ 12 - YOGUR 103 - PAN 108	**17** Kcal 492 · HC 90,7 · Lip 5,3 · Prot 16,2 - ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS 177 - O ENSALADA DE ALUBIAS 123 - ESPIRALES SALTEADAS CON VERDURAS 128 - FRUTA FRESCA 78 - PAN 108	**18** Kcal 753 · HC 90,4 · Lip 19,3 · Prot 48,3 - PATATAS GUISADAS 229 - O ENSALADA CAMPERA 114 - POLLO ASADO 229 - ENSALADA 5 - FRUTA FRESCA 68 - PAN 108	**19** Kcal 613 · HC 73,0 · Lip 21,2 · Prot 22,1 - CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA 128 - O BRÓCOLI AL AJOARRIERO 98 - LOMO A LA PLANCHA 225 - ENSALADA 5 - FRUTA FRESCA 49 - PAN 108
22 Kcal 668 · HC 81,8 · Lip 19,4 · Prot 29,0 - CREMA DE CALABACÍN 166 - O COLIFLOR REHOGADA 96 - JAMONCITOS DE POLLO AL HORNO CON PATATAS 193 - PIMIENTOS 26 - FRUTA FRESCA 78 - PAN 108	**23** Kcal 579 · HC 80,7 · Lip 9,6 · Prot 35,2 - ALUBIAS PINTAS GUISADAS 177 - O ENSALADA DE ALUBIAS 123 - ABADEJO AL HORNO 120 - ENSALADA 5 - FRUTA FRESCA 47 - PAN 108	**24** Kcal 773 · HC 106,0 · Lip 15,3 · Prot 46,5 - SOPA DE ARROZ 66 - O ENSALADA DE ARROZ 271 - ESCALOPINES EN SALSA DE QUESO 249 - FRUTA FRESCA 78 - PAN 108	**25** Kcal 982 · HC 139,1 · Lip 25,0 · Prot 40,8 - PASTA BOLOÑESA 317 - O MACARRONES A LA CARBONARA 246 - MERLUZA EN SALSA AMERICANA 166 - ENSALADA 5 - YOGUR 103 - PAN INTEGRAL 146	**26** Kcal 754 · HC 84,6 · Lip 28,1 · Prot 21,7 - GUISANTES REHOGADOS 168 - O PISTO 184 - TORTILLA DE PATATAS 225 - ENSALADA DE LECHUGA Y MAIZ 20 - FRUTA FRESCA 49 - PAN 108
29 Kcal 660 · HC 94,6 · Lip 17,8 · Prot 23,1 - PATATAS CON VERDURAS 176 - O VERDURAS REHOGADAS 114 - ALBÓNDIGAS EN SALSA CON CALABAZA 183 - FRUTA FRESCA 78 - PAN 108	**30** Kcal 754 · HC 109,1 · Lip 16,0 · Prot 34,2 - LENTEJAS CON VERDURA 207 - O CREMA DE LENTEJAS 208 - TORTILLA FRANCESA 116 - ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA Y MAÍZ 13 - YOGUR 103 - PAN 108			

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