SERESCA

COLEGIO NTRA.SRA. DE LOURDES / Basal

CURSO 2026/2027

Septiembre

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	1 - Arroz con tomate - Merluza en salsa marinera - Ensalada de lechuga - Fruta - Pan	**2** - Lentejas estofadas - Tortilla de patata - Ensalada de lechuga - Fruta - Pan	**3** - Macarrones con tomate y orégano - Lomo en salsa - Ensalada de lechuga - Fruta - Pan	**4** - Judías verdes con patata - Albóndigas mixtas en salsa - Yogurt - Pan
7 - GARBANZOS GUISADOS - Jamoncitos de pollo en salsa con verduras - Fruta - Pan	**8**	**9** - Macarrones con tomate y orégano - o ensalada de pasta - Lomo de cerdo a la plancha - Ensalada de lechuga - Fruta - Pan - Pan	**10** - O alubias en vinagreta - Alubias blancas con verduras - Palometa empanada - Ensalada de lechuga - Yogurt - Pan integral	**11** - Arroz a la zamorana - o arroz oriental - Tortilla francesa - Ensalada de lechuga - Fruta - Pan
14 - Crema de calabacín - O calabacín gratinado - Magro de cerdo guisado con verduras - Fruta - Pan	**15** - Sopa de picadillo - o Sopa de verduras - Muslo de pollo asado con judías, zanahoria y patata - Yogurt - Pan integral	**16** - Espirales a la crema - o Espirales salteadas con soja y verduritas - Limanda empanada - Ensalada de lechuga - Fruta - Pan	**17** - Alubias pintas con verdura - O alubias en vinagreta - Tortilla de patata - Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz - Fruta - Pan	**18** - Arroz con tomate - o Paella - Lentejas con verduras - Fruta - Pan
21 - Patatas con verduras - o pisto de verduras - Jamoncitos de pollo en salsa con verduras - Fruta - Pan	**22** - Arroz integral con tomate - O arroz con verduras - Filete de merluza al limón - Ensalada de lechuga y maiz - Fruta - Pan integral	**23** - Garbanzos guisados - O garbanzos salteados al curry - Tortilla de patata - Ensalada de lechuga - Fruta - Pan	**24** - O Pasta al pesto - Macarrones a la boloñesa - Judias verdes rehogadas - Ensalada de lechuga - Yogurt - Pan integral	**25** - Coliflor rehogada ajoarriero - o crema de verduras - Hamburguesa mixta en salsa con patatas - Fruta - Pan
28 - Lentejas estofadas - O crema de lentejas - Tortilla francesa - Ensalada de lechuga, tomate y maíz - Fruta - Pan	**29** - Crema de zanahoria - o Zanahoria asada con patatas - Escalopines en salsa de calabaza - Yogurt - Pan integral	**30** - Patatas a la riojana - o Patatas revolconas - Ragout de pollo estofado con patatas - Fruta - Pan		

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

www.cuidateycomesano.com

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