SERESCA

FUNDACIÓN PERSONAS PINO ESCOLAR / BASAL — CURSO 2026/2027

Noviembre

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
2	**3** Kcal 438 · HC 62,3 · Lip 5,9 · Prot 26,6 - BRÓCOLI AL AJOARRIERO - MERLUZA A LA GALLEGA - FRUTA FRESCA - PAN INTEGRAL	**4** Kcal 745 · HC 96,5 · Lip 26,7 · Prot 28,3 - FABADA - ENSALADA MIXTA - POSTRE - PAN	**5** Kcal 800 · HC 110,2 · Lip 25,0 · Prot 33,8 - MACARRONES EN SALSA DE CHAMPIÑONES - LIMANDA REBOZADA - ENSALADA - POSTRE - PAN INTEGRAL	**6** Kcal 818 · HC 108,0 · Lip 29,3 · Prot 27,5 - LENTEJAS CON VERDURA - TORTILLA DE PATATAS - ENSALADA - POSTRE - PAN	**7**	**8**
9 Kcal 856 · HC 141,1 · Lip 14,7 · Prot 29,0 - ARROZ TRES DELICIAS - LENTEJAS CON VERDURA - FRUTA VARIADA - PAN	**10** Kcal 596 · HC 81,3 · Lip 16,4 · Prot 22,7 - CREMA DE VERDURAS - MAGRO GUISADO - GUISANTES - FRUTA VARIADA - PAN INTEGRAL	**11** Kcal 623 · HC 96,0 · Lip 7,9 · Prot 38,4 - MACARRONES CON CHORIZO - BACALAO AL HORNO CON VERDURAS - FRUTA VARIADA - PAN	**12** Kcal 684 · HC 95,9 · Lip 20,6 · Prot 24,3 - GARBANZOS GUISADOS - TORTILLA FRANCESA - SALTEADO DE VERDURAS - FRUTA VARIADA - PAN INTEGRAL	**13** Kcal 558 · HC 62,9 · Lip 20,1 · Prot 21,1 - COLIFLOR AJOARRIERO - ALBÓNDIGAS MIXTAS DE CERDO Y VACUNO AL HORNO EN SALSA - ZANAHORIA Y CHAMPIÑÓN - YOGUR - PAN	**14**	**15**
16 Kcal 741 · HC 141,7 · Lip 4,7 · Prot 26,1 - ARROZ INTEGRAL CON VERDURAS - LENTEJAS HORTELANAS - FRUTA VARIADA - PAN	**17** Kcal 798 · HC 83,1 · Lip 30,5 · Prot 36,9 - MENESTRA DE VERDURAS CON JAMÓN - PALOMETA EN SALSA - ENSALADA - POSTRE - PAN INTEGRAL	**18** Kcal 634 · HC 86,7 · Lip 16,2 · Prot 32,8 - SOPA DE COCIDO - COCIDO CASTELLANO - ENSALADA - FRUTA VARIADA - PAN	**19** Kcal 504 · HC 70,4 · Lip 15,3 · Prot 11,4 - JUDÍAS VERDES CON TOMATE - TORTILLA DE PATATAS - ENSALADA - FRUTA VARIADA - PAN INTEGRAL	**20** Kcal 646 · HC 87,1 · Lip 16,7 · Prot 30,9 - MACARRONES INTEGRALES A LA CARBONARA (nata y bacon) - POLLO ASADO - CHAMPIÑONES SALTEADOS - FRUTA VARIADA - PAN	**21**	**22**
23 Kcal 442 · HC 50,7 · Lip 11,8 · Prot 26,7 - BRÓCOLI AL AJOARRIERO - FILETE DE SAJONIA - ENSALADA - FRUTA VARIADA - PAN	**24** Kcal 645 · HC 98,9 · Lip 11,9 · Prot 33,3 - ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS - REVUELTO DE BACALAO - FRUTA VARIADA - PAN INTEGRAL	**25** Kcal 634 · HC 100,9 · Lip 11,8 · Prot 24,7 - ARROZ HORTELANO - MERLUZA CON TOMATE - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN	**26** Kcal 759 · HC 137,1 · Lip 6,6 · Prot 30,7 - PASTA SALTEADA - LENTEJAS GUISADAS - ENSALADA - FRUTA VARIADA - PAN INTEGRAL	**27** Kcal 498 · HC 64,4 · Lip 10,6 · Prot 26,6 - CREMA DE VERDURAS - POLLO ASADO - ENSALADA - YOGUR - PAN	**28**	**29**
30 Kcal 679 · HC 87,0 · Lip 22,7 · Prot 22,0 - PATATAS GUISADAS CON VERDURAS - ALBÓNDIGAS CON TOMATE - VERDURITAS AL VAPOR - FRUTA VARIADA - PAN						

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

www.cuídate y come sano!.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