Colegio : SANTO DOMINGO SAVIO

SERCLYM
SERVICIOS DE RESTAURACIÓN

Mes : Octubre

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
			1 Arroz con tomate Salchichas frankfourt Patatas en bastón *Pan/Pan int (1,11),* Fruta o yogurt (7) *Kcal610 Prot 18,19 lip 26,74 HC 87,78*	2 Crema de zanahoria (12) Pechuga de pollo empanada (1) Ensalada de lechuga y remolacha (12) Pan, fruta de temporada *Kcal 498 Prot 52,7 lip 31,5 HC 25,1*
5 Lentejas con chorizo (12) Tortilla española (3) Ensalada de lechuga y maíz Pan, fruta de temporada *Kcal 582 Prot 16,9 lip 20,9 HC 81,9*	6 Pure de verduras de temporada (12) Ragout de pavo a la jardinera Patatas dado *Pan/Pan int (1,11),* Fruta de temporada *Kcal 516,7 Prot 29,89 lip 19,9 HC 53*	7 *Sopa de Cocido con **fideos integrales*** (1,6,10) Cocido completo (12) garbanzos patata, pollo, chorizo y zanahoria Pan, fruta de temporada *Kcal 600 Prot 31,09 lip 15,1 HC 86*	8 Arroz tres delicias con york, guisantes y zanahoria Abadejo a la andaluza (1, 2,4,14) Ensalada de lechuga y tomate *Pan/Pan int (1,11),* Fruta de temporada *Kcal 518,6 Prot 16,3 lip 24,4 HC 56*	9 Alubias blancas estofadas (12) Filete de lomo a la plancha Ensalada de lechuga y maiz Pan, fruta de temporada *Kcal 507 Prot 22,3 lip 14,,1 HC 73,9*
12 **DÍA DE LA HISPANIDAD**	13 Arroz a la milanesa con queso (7) Huevos a la cazadora con tomate y champiñones (3) Ensalada de Lechuga y Maiz *Pan/Pan int (1,11),* Fruta de temporada *Kcal 563,2 Prot 22,8 lip 14,9 HC 64*	14 Crema de calabacín (12) Escalope de cerdo (1,3) Ensalada de lechuga y aceitunas Pan, Fruta temporada *Kcal 660 Prot 18,19 lip 26,74 HC 87,78*	15 Judías pintas guisadas (12) Pollo asado en su jugo Patatas panadera *Pan/Pan int (1,11),* Fruta o yogurt (7) *Kcal 516,7 Prot 29,89lip 19,9 HC 53,3*	16 Macarrones integrales (1,3, 6,10) a la boloñesa Merluza en salsa verde (2) Ensalada de lechuga y remolacha Pan, fruta de temporada *Kcal 758,4 Prot 23,6 lip 26,9 HC 10,6*
19 Judías verdes con bacon Albóndigas en salsa española Patatas dado Pan, fruta de temporada *Kcal 664,1 Prot 28,7 lip 27,1 HC 77,58*	20 Paella Valenciana (2,4,14) Filete de pollo a la plancha Ensalada de Lechuga y tomate *Pan/Pan int (1,11),* Fruta de temporada *Kcal 664,1 Prot 28,7 lip 27,1 HC 77,58*	21 Lentejas con verduras (12) Gallineta a la napolitana (2,4,14) Ensalada de pimientos rojos Pan, fruta de temporada *Kcal 547,1 Prot 20,3 lip 11,1 HC 72,78*	22 Patatas a la Riojana (12) Tortilla a la francesa (3) Ensalada lechuga y maiz *Pan/Pan int (1,11),* Fruta de temporada *Kcal 518,6 Prot 16,39 lip 24,54 HC 59*	23 *Sopa de Cocido con **fideos integrales*** (1,6,10) Cocido completo (12) garbanzos patata, pollo, chorizo y zanahoria Pan, fruta de temporada *Kcal 600 Prot 31,09 lip 15,1 HC 86*
26 Espaguetti integrales (1,3,6,7,10) a la carbonara Salmon al eneldo (2,4,14) Ensalada de lechuga y zanahoria Pan, fruta de temporada *Kcal 507 Prot 22,3 lip 14,,1 HC 73,9*	27 Alubias blancas con verduras (12) Tortilla de patata (3) Ensalada de lechuga y maíz *Pan/Pan int (1,11),* Fruta de temporada *Kcal 660 Prot 18,19 lip 26,74 HC 87,78*	28 Crema de calabaza (12) Magro guisado con tomate Patatas dado Pan, fruta de temporada *Kcal 516,7 Prot 29,89 lip 19,9 HC 53*	**JORNADA GRIEGA** 29 **Musaka** (1,2,3,4,6,7,8,9,10,14) Pollo guisado a la griega Ensalada de lechuga y pepino *Pan/Pan int (1,11),* Fruta o yogurt (7) *Kcal 572 Prot 15,9 lip 19,9 HC 81,9*	30 Arroz a la madrileña Garbanzos con tomate y pimiento Patata panadera Pan, fruta de temporada *Kcal 664,1 Prot 28,7 lip 27,1 HC 77,5*

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 CRUSTACEOS · 3 HUEVOS · 4 PESCADO · 5 CACAHUETES · 6 SOJA · 7 LACTOSS · 8 FRUTOS DE CASCARA · 9 APIO · 10 MOSTAZA · 11 GRANOS DE SESAMO · 12 DIOXIDO DE AZUFRE ALTRAMUCES · 13 Y SULFITOS · 14 MOLUSCOS