SERUNION EDUCA

Menú Basal

Colegio Sagrado Corazón

Noviembre 2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02	03	04	05	06
FESTIVO	Judías verdes salteadas en sofrito de ajo Albóndigas mixtas en salsa española Patatas fritas Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional Kcal: 722,281 prot (g): 25,595 lip (g): 40,504 hc (g): 57,222	Sopa casera de cocido con fideos Cocido madrileño Yogur y pan de horno tradicional Kcal: 739,413 prot (g): 32,227 lip (g): 23,775 hc (g): 93,231	Arroz integral con salsa de tomate artesana Merluza a la bilbaína con pimentón Zanahoria rallada con maíz Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional Kcal: 564,99425 prot (g): 23,64575 lip (g): 13,27375 hc (g): 80,42325	Lentejas guisadas con verduras y bacon Contramuslo de pollo asado a las finas hierbas Lechuga y brotes de soja Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional Kcal: 656,322 prot (g): 37,731 lip (g): 24,231 hc (g): 66,961
09	10	11	12	13
FESTIVO	Arroz a la cazuela con magro de cerdo Tortilla francesa Lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional Kcal: 603,5395 prot (g): 25,6765 lip (g): 23,1815 hc (g): 75,764	Macarrones integrales a la napolitana Salmón al horno con toque de eneldo Zanahoria dado salteada Yogur y pan de horno tradicional Kcal: 658,785 prot (g): 30,035 lip (g): 23,535 hc (g): 77,621	Crema suave de coliflor Jamoncitos de pollo a la cazadora Patatas al vapor Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional Kcal: 617,88745 prot (g): 35,85395 lip (g): 23,3788 hc (g): 60,33335	Alubias blancas guisadas con verduras Cinta de lomo fresco asado en su jugo Lechuga y remolacha Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional Kcal: 653,756 prot (g): 36,1605 lip (g): 19,2225 hc (g): 73,99775
16	17	18	19	20
Paella de verduritas Revuelto de huevo y queso fundido Ensalada de col fresca Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional Kcal: 705,005 prot (g): 28,603 lip (g): 28,722 hc (g): 80,777	Sopa casera de cocido con fideos Cocido madrileño Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional Kcal: 641,173 prot (g): 26,478 lip (g): 20,148 hc (g): 80,81	Crema suave de calabacín Ragout de ternera a la jardinera Yogur y pan de horno tradicional Kcal: 619,535 prot (g): 27,984 lip (g): 29,805 hc (g): 58,09	Guiso de lentejas con arroz integral Merluza en adobo frita Lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional Kcal: 624,09275 prot (g): 34,05375 lip (g): 17,71225 hc (g): 75,8327	Salteado de brócoli con york Pollo al ajillo Patata panadera al horno Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional Kcal: 591,2723 prot (g): 38,30912 lip (g): 23,30535 hc (g): 52,56595
23	24	25	26	27
Crema de verduras y hortalizas Coditos con boloñesa vegetal gratinados con queso Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional Kcal: 649,368 prot (g): 26,681 lip (g): 13,58225 hc (g): 100,37925	Alubias pintas guisadas con chorizo Fritura de croquetas de jamón Lechuga y tomate fresco Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional Kcal: 711,71 prot (g): 22,716 lip (g): 31,027 hc (g): 78,775	Sopa de estrellas con caldo casero Magro de cerdo en salsa fina de manzana Patatas asadas con tomillo Yogur y pan de horno tradicional Kcal: 732,934 prot (g): 29,75 lip (g): 31,639 hc (g): 79,829	Garbanzos guisados con verduras Tortilla de patata Ensalada de lechuga y aceitunas verdes Fruta fresca de temporada y pan integral de horno tradicional Kcal: 624,365 prot (g): 20,668 lip (g): 22,574 hc (g): 75,56	Arroz integral con salsa de tomate artesana Filete de bacaladilla en salsa verde con guisantes Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional Kcal: 547,20715 prot (g): 25,69305 lip (g): 10,17045 hc (g): 84,17
30	01	02	03	04
Lentejas guisadas con verduras Lacón braseado con pimentón Tomate fresco aliñado Fruta fresca de temporada y pan de horno tradicional Kcal: 618,68 prot (g): 33,478 lip (g): 21,337 hc (g): 68,25	• **Fruta fresca de temporada (otoño):** manzana, plátano/banana, pera, naranja y mandarina. La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada. • **EXCEPTO FRUTAS QUE CAUSEN ALERGIA**			