Consulta nuestras actividades en:
http://easy.es.sodexo.com/es/menesianos/

NOVIEMBRE 2019
Menú Comida Educación Secundaria

Colegio Menesianos

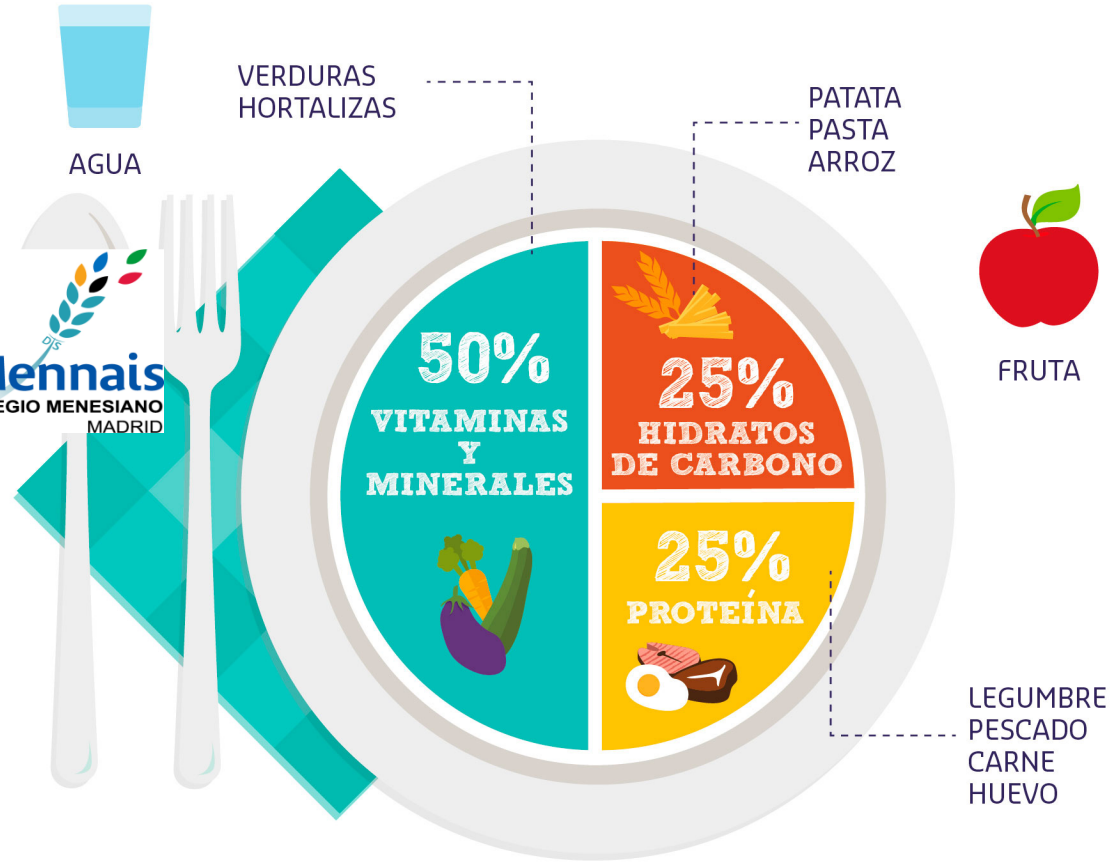
La Mennais
COLEGIO MENESIANO
MADRID

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				Día no lectivo
4 — Kcal 897 · HC 81 · Prot 51 · Lip 27 Macarrones alla norma Guisantes con bacon Huevos fritos con salchichas Palometa al horno con tomate Pisto Fruta fresca	5 — Kcal 654 · HC 63 · Prot 30 · Lip 24 Patatas guisadas con verduras Salteado de zanahoria, brócoli y coliflor Lenguado empanado Salmón al horno Ensalada de lechuga, tomate y maíz Yogur	6 — Kcal 674 · HC 61 · Prot 31 · Lip 46 Alubias blancas con calabaza Acelgas rehogadas con patatas Jamoncitos de pollo asados con salsa chilindrón Calamares y varitas de merluza Ensalada de lechuga, rodajitas de tomate y brotes de soja Fruta fresca	7 — Kcal 723 · HC 74 · Prot 39 · Lip 27 Arroz tres delicias Sopa de verdura Abadejo a la provenzal Filete de cerdo a la plancha Duo de calabacín y berenjena asados Yogur	8 — Kcal 628 · HC 63 · Prot 23 · Lip 33 Crema de verduras (patata, zanahoria, acelga) Revuelto de jamón y champiñón Albóndigas de ternera con verduras Bacalao vizcaína Patatas fritas dado Fruta fresca
11 — Kcal 531 · HC 47 · Prot 31 · Lip 28 Sopa de pasta y verduras Patatas guisadas con chorizo Lomo de sajonia braseado Dados de pez espada con tomate Ensalada de tomate, maíz y zanahoria Fruta fresca	12 — Kcal 775 · HC 80 · Prot 29 · Lip 34 Crema de legumbres (garbanzo, alubia, lenteja) Revuelto de york Filete de pollo a la plancha con limón Pez San Pedro con ajo y perejil Patatas fritas Yogur	13 — Kcal 591 · HC 75 · Prot 24 · Lip 32 Arroz salteado con calabacín, zanahoria y maíz Brócoli con patatas Bacalao vizcaína Merluza empanada Ensalada mediterránea de lechuga, tomate y olivas negras Fruta fresca	14 — Kcal 629 · HC 50 · Prot 29 · Lip 30 Judías verdes con tomate Espirales gratinados Redondo de ternera asado Suprema de salmón al horno con salsa de puerros Dados de calabacín y zanahoria asados Yogur	15 — Kcal 609 · HC 62 · Prot 24 · Lip 28 Garbanzos guisados con chorizo Espinacas rehogadas con patatas Tortilla francesa Empanadillas de atún Carpaccio de tomate y albahaca Fruta fresca
18 — Kcal 623 · HC 61 · Prot 31 · Lip 33 Crema de calabacín Coditos gratinados Ragout de pavo guisado a la jardinera Varitas de merluza Patatas fritas dado Fruta fresca	19 — Kcal 644 · HC 82 · Prot 27 · Lip 33 Arroz blanco con tomate Espinacas a la crema Merluza al horno con limón Palometa en salsa española Verduritas salteadas Yogur	20 — Kcal 430 · HC 65 · Prot 26 · Lip 11 Lentejas caseras Acelgas rehogadas Tortilla calabacín Lomo de bacalao al horno con salsa de tomate y albahaca Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Fruta fresca	21 — Kcal 699 · HC 70 · Prot 33 · Lip 23 Patatas a la marinera Coliflor con jamón york San jacobo Atún al horno Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Yogur	DÍA FESTIVO
25 — Kcal 591 · HC 62 · Prot 33 · Lip 25 Judías verdes con tomate Marmitako Hamburguesa de ternera a la plancha Caballa a la vasca Patatas fritas Fruta fresca	26 — Kcal 512 · HC 53 · Prot 26 · Lip 29 Crema de zanahoria Sopa castellana Jamoncitos de pollo asados con miel, romero y limón Atún encebollado Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Yogur	27 — Kcal 751 · HC 95 · Prot 29 · Lip 36 Espirales boloñesa Brócoli rehogado Lenguado rebozado Salmón al horno Ensalada de lechuga, rodajitas de tomate y brotes de soja Fruta fresca	28 — Kcal 793 · HC 76 · Prot 35 · Lip 34 Paella mixta Salteado de judías verdes con patatas y crujiente de bacon Tortilla de atún Dados de pez espada con tomate Calabacín rebozado Yogur	29 — Kcal 562 · HC 82 · Prot 17 · Lip 33 Sopa de cocido Repollo con patatas Cocido completo Rabas de calamar Fruta fresca

Incluye pan y agua. El Servicio de cocina tiene a su disposición la declaración de alérgenos.

sercolim

EQUILIBRA TU CENA



La Mennais
COLEGIO MENESIANO
MADRID

SI HAS COMIDO:

VERDURAS COCINADAS
HORTALIZAS CRUDAS EN ENSALADA
LEGUMBRE
CARNE
PESCADO
HUEVO
PATATA
PASTA/ARROZ

ES RECOMENDABLE CENAR...

HORTALIZAS CRUDAS EN ENSALADA
VERDURAS COCINADAS
CARNE · PESCADO · HUEVO
PESCADO · HUEVO · LEGUMBRE
CARNE · HUEVO · LEGUMBRE
PESCADO · CARNE · LEGUMBRE
PASTA/ARROZ
PATATA

TU DESAYUNO SALUDABLE

LÁCTEOS
LECHE O YOGURT

CEREALES
PREFERIBLEMENTE INTEGRALES

FRUTA
OCASIONALMENTE ZUMO NATURAL

RECOMENDACIONES PARA UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE

ALIMENTOS QUE DEBEMOS CONSUMIR A DIARIO

- **CEREALES Y TUBÉRCULOS**: 4-6 RACIONES
- **LÁCTEOS**: 2-4 RACIONES
- **FRUTAS**: +3 RACIONES
- **VERDURAS Y HORTALIZAS**: +2 RACIONES
- **ACEITE**: 3 - 6 RACIONES
- **AGUA**: 4- 8 VASOS

ALIMENTOS QUE DEBEMOS CONSUMIR A LA SEMANA

- **LEGUMBRES**: 2-4 RACIONES
- **FRUTOS SECOS**: 3 -7 RACIONES
- **HUEVOS**: 3-4 RACIONES
- **PESCADO**: 3-4 RACIONES
- **CARNES MAGRAS**: 3- 4 RACIONES

Y RECUERDA COMPLEMENTARLO CON ACTIVIDAD FÍSICA DIARIA

Consulta nuestras actividades en:
http://easy.es.sodexo.com/es/menesianos/

NOVIEMBRE 2019
Menú sin pescado/marisco Comida

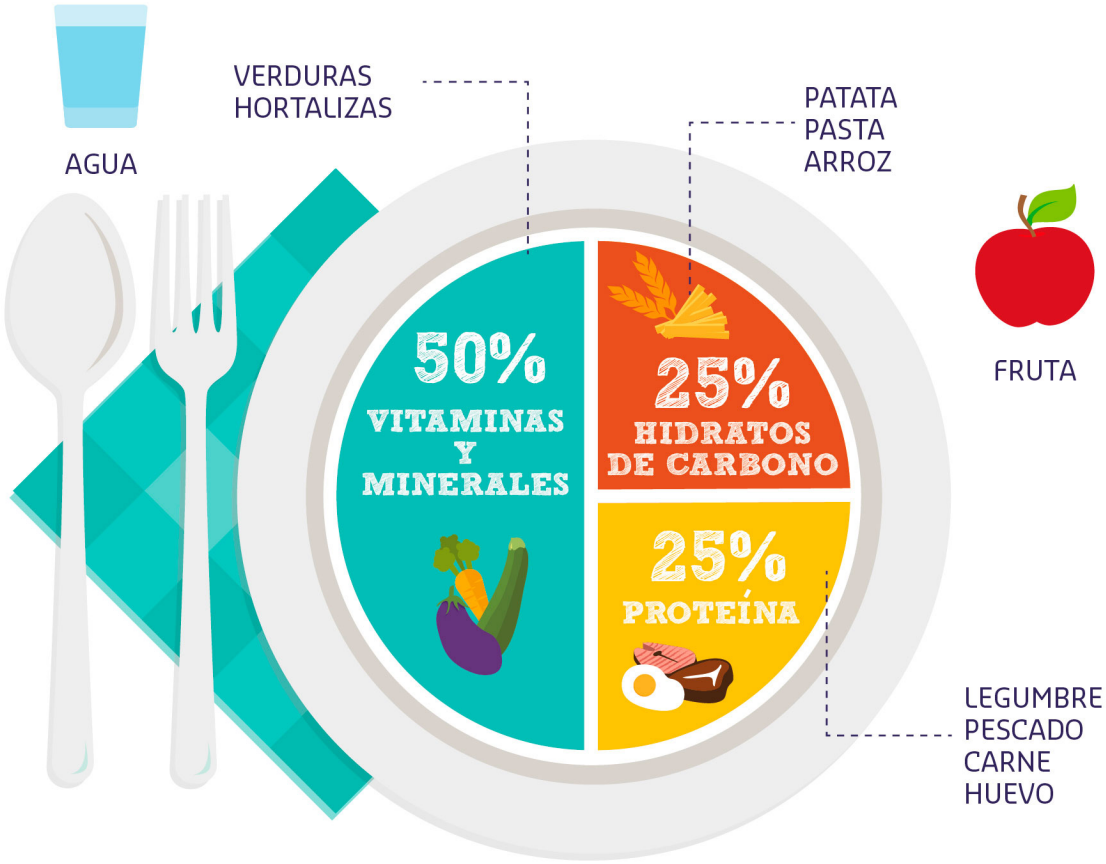
Colegio Menesianos

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				Día no lectivo
4 Kcal 921 HC 84 Prot 57 Lip 26 Macarrones alla norma Huevos fritos con salchichas Pisto Fruta fresca	5 Kcal 554 HC 57 Prot 32 Lip 23 Patatas guisadas con verduras Pechuga de pavo en salsa Ensalada de lechuga, tomate y maíz Yogur	6 Kcal 694 HC 69 Prot 21 Lip 46 Alubias blancas con calabaza Jamoncitos de pollo asados con salsa chilindrón Ensalada de lechuga, rodajitas de tomate y brotes de soja Fruta fresca	7 Kcal 701 HC 88 Prot 22 Lip 29 Arroz blanco con tomate frito Filete de cerdo a la plancha Duo de calabacín y berenjena asados Yogur	8 Kcal 648 HC 71 Prot 23 Lip 28 Crema de verduras (patata, zanahoria, acelga) Albóndigas de ternera con verduras Patatas fritas dado Fruta fresca
11 Kcal 551 HC 55 Prot 21 Lip 23 Sopa de pasta y verduras Lomo de sajonia braseado Ensalada de tomate, maíz y zanahoria Fruta fresca	12 Kcal 675 HC 88 Prot 29 Lip 34 Crema de legumbres (garbanzo, alubia, lenteja) Filete de pollo a la plancha con limón Patatas fritas Yogur	13 Kcal 689 HC 85 Prot 24 Lip 23 Arroz salteado con calabacín, zanahoria y maíz Huevos duros con tomate frito Ensalada mediterránea de lechuga, tomate y olivas negras Fruta fresca	14 Kcal 649 HC 58 Prot 29 Lip 30 Judías verdes con tomate Redondo de ternera asado Dados de calabacín y zanahoria asados Yogur	15 Kcal 629 HC 70 Prot 24 Lip 23 Garbanzos guisados con chorizo Tortilla francesa Carpaccio de tomate y albahaca Fruta fresca
18 Kcal 643 HC 69 Prot 21 Lip 33 Crema de calabacín Ragout de pavo guisado a la jardinera Patatas fritas dado Fruta fresca	19 Kcal 709 HC 90 Prot 22 Lip 28 Arroz blanco con tomate Cinta de lomo a la plancha Verduritas salteadas Yogur	20 Kcal 450 HC 73 Prot 16 Lip 14 Lentejas caseras Tortilla calabacín Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Fruta fresca	21 Kcal 606 HC 63 Prot 31 Lip 39 Coliflor con jamón york San jacobo casero Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Yogur	DÍA FESTIVO
25 Kcal 611 HC 70 Prot 23 Lip 20 Judías verdes con tomate Hamburguesa de ternera a la plancha Patatas fritas Fruta fresca	26 Kcal 532 HC 61 Prot 16 Lip 24 Crema de zanahoria Jamoncitos de pollo asados con miel, romero y limón Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Yogur	27 Kcal 784 HC 76 Prot 37 Lip 36 Espirales boloñesa Lacón plancha Ensalada de lechuga, rodajitas de tomate y brotes de soja Fruta fresca	28 Kcal 680 HC 74 Prot 26 Lip 27 Paella de pollo Tortilla de jamón york Dados de calabacín y zanahoria asados Yogur	29 Kcal 582 HC 90 Prot 18 Lip 28 Sopa de cocido Cocido completo Fruta fresca

Incluye pan y agua. El Servicio de cocina tiene a su disposición la declaración de alérgenos.

sercolim

EQUILIBRA TU CENA



SI HAS COMIDO:	ES RECOMENDABLE CENAR...
VERDURAS COCINADAS	HORTALIZAS CRUDAS EN ENSALADA
HORTALIZAS CRUDAS EN ENSALADA	VERDURAS COCINADAS
LEGUMBRE	CARNE, PESCADO, HUEVO
CARNE	PESCADO, HUEVO, LEGUMBRE
PESCADO	CARNE, HUEVO, LEGUMBRE
HUEVO	PESCADO, CARNE, LEGUMBRE
PATATA	PASTA/ARROZ
PASTA/ARROZ	PATATA

TU DESAYUNO SALUDABLE

LÁCTEOS
LECHE O YOGURT

CEREALES
PREFERIBLEMENTE INTEGRALES

FRUTA
OCASIONALMENTE ZUMO NATURAL

RECOMENDACIONES PARA UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE

ALIMENTOS QUE DEBEMOS CONSUMIR A DIARIO

- **CEREALES Y TUBÉRCULOS**: 4-6 RACIONES
- **LÁCTEOS**: 2-4 RACIONES
- **FRUTAS**: +3 RACIONES
- **VERDURAS Y HORTALIZAS**: +2 RACIONES
- **ACEITE**: 3 - 6 RACIONES
- **AGUA**: 4- 8 VASOS

ALIMENTOS QUE DEBEMOS CONSUMIR A LA SEMANA

- **LEGUMBRES**: 2-4 RACIONES
- **FRUTOS SECOS**: 3 -7 RACIONES
- **HUEVOS**: 3-4 RACIONES
- **PESCADO**: 3-4 RACIONES
- **CARNES MAGRAS**: 3- 4 RACIONES

Y RECUERDA COMPLEMENTARLO CON ACTIVIDAD FÍSICA DIARIA

Consulta nuestras actividades en:
http://easy.es.sodexo.com/es/menesianos/

NOVIEMBRE 2019
Menú sin legumbre Comida

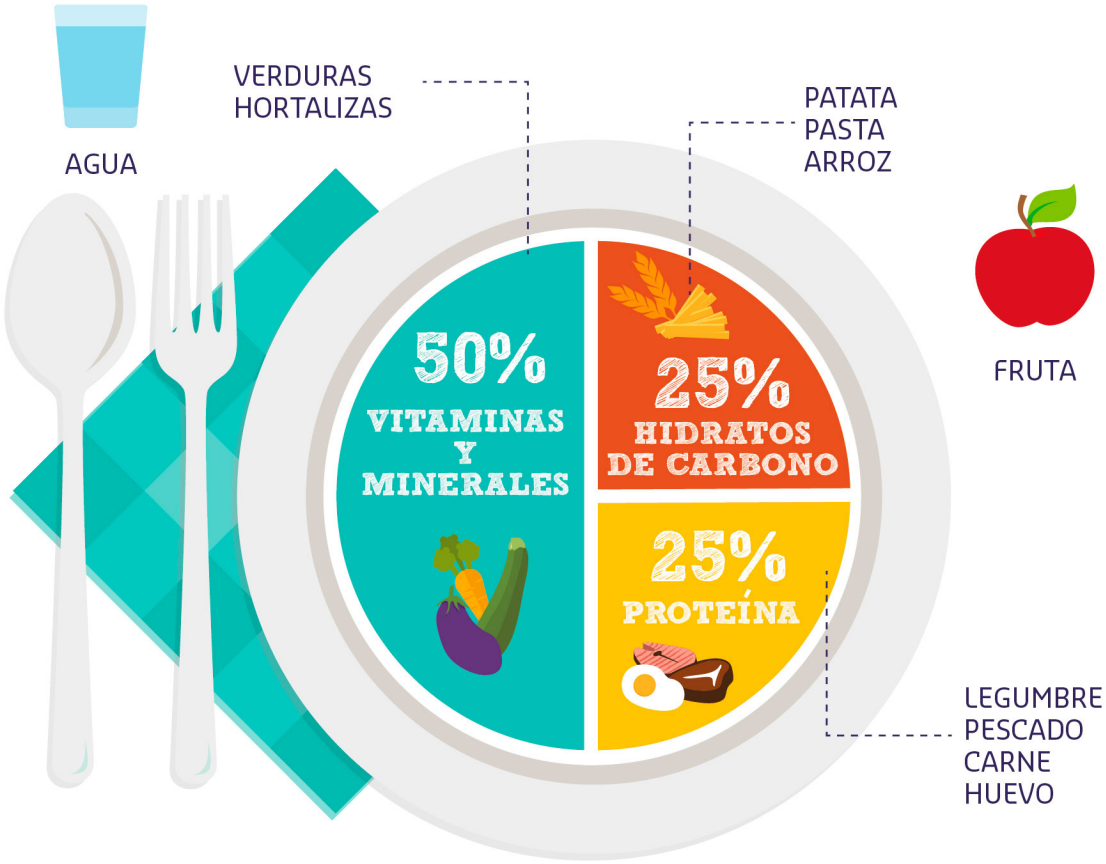
Colegio Menesianos

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				Día no lectivo
4 Kcal 732 HC 89 Prot 42 Lip 26 Macarrones alla norma Huevos fritos Pisto Fruta fresca	5 Kcal 606 HC 83 Prot 30 Lip 28 Patatas guisadas con verduras (Legumbre) Lenguado empanado Ensalada de lechuga, tomate y maíz Yogur	6 Kcal 665 HC 70 Prot 21 Lip 39 Acelgas rehogadas con patatas Jamoncitos de pollo asados con salsa chilindrón Ensalada de tomate, maíz y zanahoria Fruta fresca	7 Kcal 639 HC 90 Prot 26 Lip 25 Arroz blanco con tomate frito Abadejo a la provenzal Duo de calabacín y berenjena asados Yogur	8 Kcal 648 HC 71 Prot 23 Lip 28 Crema de verduras (patata, zanahoria, acelga) Albóndigas de ternera con verduras Patatas fritas dado Fruta fresca
11 Kcal 551 HC 55 Prot 21 Lip 23 Sopa de pasta y verduras Lomo de sajonia braseado Ensalada de tomate, maíz y zanahoria Fruta fresca	12 Kcal 688 HC 59 Prot 31 Lip 34 Revuelto de york Filete de pollo a la plancha con limón Patatas fritas Yogur	13 Kcal 611 HC 83 Prot 25 Lip 27 Arroz salteado con calabacín, zanahoria y maíz Bacalao vizcaína Ensalada mediterránea de lechuga, tomate y olivas negras Fruta fresca	14 Kcal 794 HC 90 Prot 30 Lip 42 Espirales gratinados Redondo de ternera asado Dados de calabacín y zanahoria asados Yogur	15 Kcal 466 HC 57 Prot 16 Lip 20 Crema de calabaza Tortilla francesa Carpaccio de tomate y albahaca Fruta fresca
18 Kcal 643 HC 69 Prot 21 Lip 33 Crema de calabacín Ragout de pavo guisado a la jardinera Patatas fritas dado Fruta fresca	19 Kcal 657 HC 90 Prot 16 Lip 28 Arroz blanco con tomate Merluza al horno con limón Zanahoria dado Yogur	20 Kcal 386 HC 57 Prot 18 Lip 16 Crema de verduras (patata, zanahoria, acelga) Tortilla calabacín Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Fruta fresca	21 Kcal 666 HC 73 Prot 32 Lip 41 Patatas a la marinera San jacobo casero Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Yogur	DÍA FESTIVO
25 Kcal 711 HC 88 Prot 23 Lip 30 Marmitako Hamburguesa a la plancha Patatas fritas Fruta fresca	26 Kcal 532 HC 61 Prot 16 Lip 24 Crema de zanahoria Jamoncitos de pollo asados con miel, romero y limón Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Yogur	27 Kcal 672 HC 86 Prot 20 Lip 36 Espirales boloñesa Lenguado rebozado Ensalada de tomate, maíz y zanahoria Fruta fresca	28 Kcal 693 HC 73 Prot 28 Lip 27 Paella mixta (Legumbre) Tortilla de atún Dados de calabacín y zanahoria asados Yogur	29 Kcal 519 HC 76 Prot 22 Lip 24 Sopa de fideos Rabas de calamar Ensalada de pepino Fruta fresca

Incluye pan y agua. El Servicio de cocina tiene a su disposición la declaración de alérgenos.

sercolim

EQUILIBRA TU CENA



SI HAS COMIDO:	ES RECOMENDABLE CENAR...
VERDURAS COCINADAS	HORTALIZAS CRUDAS EN ENSALADA
HORTALIZAS CRUDAS EN ENSALADA	VERDURAS COCINADAS
LEGUMBRE	CARNE, PESCADO, HUEVO
CARNE	PESCADO, HUEVO, LEGUMBRE
PESCADO	CARNE, HUEVO, LEGUMBRE
HUEVO	PESCADO, CARNE, LEGUMBRE
PATATA	PASTA/ARROZ
PASTA/ARROZ	PATATA

TU DESAYUNO SALUDABLE

LÁCTEOS
LECHE O YOGURT

CEREALES
PREFERIBLEMENTE INTEGRALES

FRUTA
OCASIONALMENTE ZUMO NATURAL

RECOMENDACIONES PARA UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE

ALIMENTOS QUE DEBEMOS CONSUMIR A DIARIO

- **CEREALES Y TUBÉRCULOS**: 4-6 RACIONES
- **LÁCTEOS**: 2-4 RACIONES
- **FRUTAS**: +3 RACIONES
- **VERDURAS Y HORTALIZAS**: +2 RACIONES
- **ACEITE**: 3 - 6 RACIONES
- **AGUA**: 4- 8 VASOS

ALIMENTOS QUE DEBEMOS CONSUMIR A LA SEMANA

- **LEGUMBRES**: 2-4 RACIONES
- **FRUTOS SECOS**: 3 -7 RACIONES
- **HUEVOS**: 3-4 RACIONES
- **PESCADO**: 3-4 RACIONES
- **CARNES MAGRAS**: 3- 4 RACIONES

Y RECUERDA COMPLEMENTARLO CON ACTIVIDAD FÍSICA DIARIA

Consulta nuestras actividades en:
http://easy.es.sodexo.com/es/menesianos/

NOVIEMBRE 2019
Menú sin huevo Comida

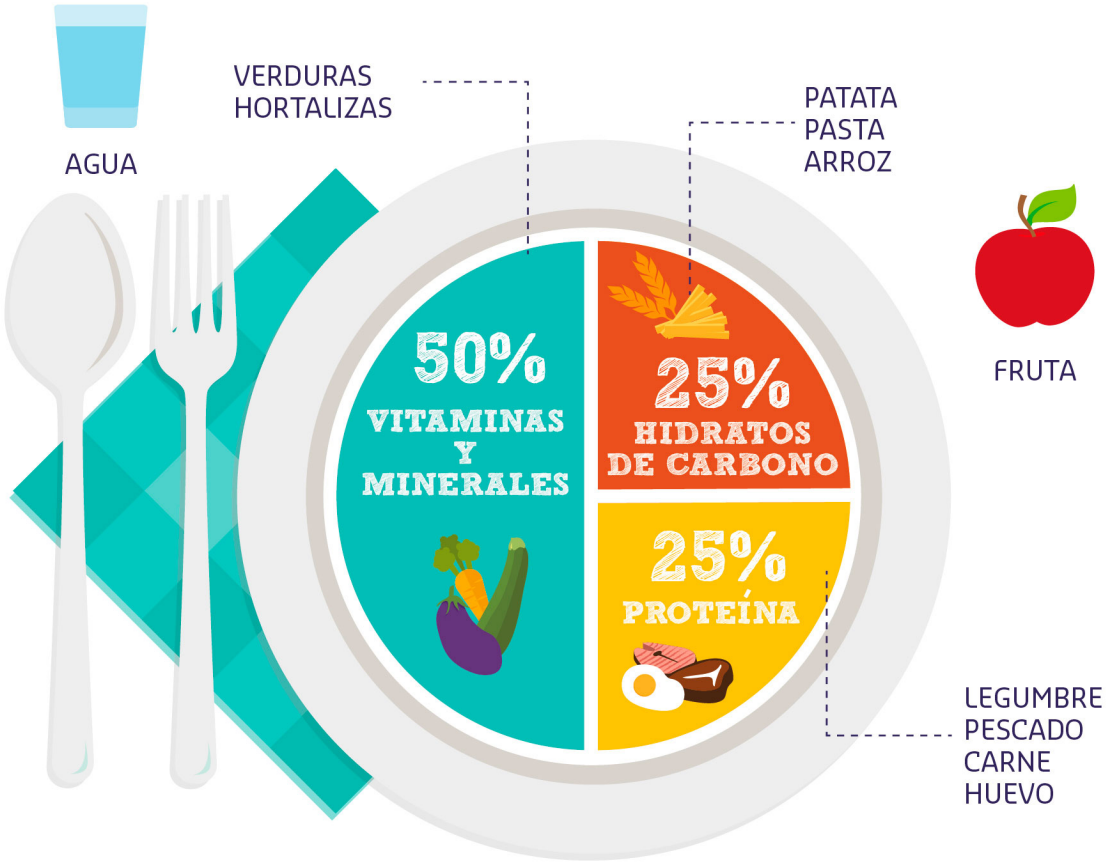
Colegio Menesianos

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				Día no lectivo
4 Kcal 759 HC 89 Prot 44 Lip 23 Pasta s/g-h alla norma gratinada con dados de berenjena Salchichas frankfurt a la plancha Pisto Fruta fresca	5 Kcal 582 HC 54 Prot 20 Lip 30 Patatas guisadas con verduras Salmón al horno Ensalada de lechuga, tomate y maíz Yogur	6 Kcal 694 HC 69 Prot 21 Lip 46 Alubias blancas con calabaza Jamoncitos de pollo asados con salsa chilindrón Ensalada de lechuga, rodajitas de tomate y brotes de soja Fruta fresca	7 Kcal 694 HC 89 Prot 27 Lip 23 Arroz c/zanahoria, calabacín Abadejo a la provenzal Duo de calabacín y berenjena asados Yogur	8 Kcal 648 HC 71 Prot 23 Lip 28 Crema de verduras (patata, zanahoria, acelga) Albóndigas de ternera con verduras Patatas fritas dado Fruta fresca
11 Kcal 599 HC 64 Prot 22 Lip 24 Sopa de fideos s/g Lomo de sajonia braseado Ensalada de tomate, maíz y zanahoria Fruta fresca	12 Kcal 675 HC 88 Prot 29 Lip 34 Crema de legumbres (garbanzo, alubia, lenteja) Filete de pollo a la plancha con limón Patatas fritas Yogur	13 Kcal 611 HC 83 Prot 25 Lip 27 Arroz salteado con calabacín, zanahoria y maíz Bacalao vizcaína Ensalada mediterránea de lechuga, tomate y olivas negras Fruta fresca	14 Kcal 649 HC 58 Prot 29 Lip 30 Judías verdes con tomate Redondo de ternera asado Dados de calabacín y zanahoria asados Yogur	15 Kcal 624 HC 70 Prot 19 Lip 33 Garbanzos guisados con chorizo Merluza al horno Carpaccio de tomate y albahaca Fruta fresca
18 Kcal 643 HC 69 Prot 21 Lip 33 Crema de calabacín Ragout de pavo guisado a la jardinera Patatas fritas dado Fruta fresca	19 Kcal 664 HC 90 Prot 17 Lip 28 Arroz blanco con tomate Merluza al horno con limón Verduritas salteadas Yogur	20 Kcal 602 HC 73 Prot 28 Lip 21 Lentejas caseras Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Fruta fresca	21 Kcal 719 HC 78 Prot 33 Lip 26 Patatas a la marinera San jacobo Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Yogur	DÍA FESTIVO
25 Kcal 611 HC 70 Prot 23 Lip 20 Judías verdes con tomate Hamburguesa de ternera a la plancha Patatas fritas Fruta fresca	26 Kcal 532 HC 61 Prot 16 Lip 24 Crema de zanahoria Jamoncitos de pollo asados con miel, romero y limón Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Yogur	27 Kcal 617 HC 85 Prot 28 Lip 27 Pasta s/g-h con salsa boloñesa Salmón en salsa de eneldo Ensalada de lechuga, rodajitas de tomate y brotes de soja Fruta fresca	28 Kcal 696 HC 79 Prot 23 Lip 33 Paella mixta Dados de pez espada con tomate Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Yogur	29 Kcal 586 HC 90 Prot 19 Lip 27 Sopa de fideos s/g Cocido completo Fruta fresca

Incluye pan y agua. El Servicio de cocina tiene a su disposición la declaración de alérgenos.

sercolim

EQUILIBRA TU CENA



SI HAS COMIDO:	ES RECOMENDABLE CENAR...
VERDURAS COCINADAS	HORTALIZAS CRUDAS EN ENSALADA
HORTALIZAS CRUDAS EN ENSALADA	VERDURAS COCINADAS
LEGUMBRE	CARNE, PESCADO, HUEVO
CARNE	PESCADO, HUEVO, LEGUMBRE
PESCADO	CARNE, HUEVO, LEGUMBRE
HUEVO	PESCADO, CARNE, LEGUMBRE
PATATA	PASTA/ARROZ
PASTA/ARROZ	PATATA

TU DESAYUNO SALUDABLE

LÁCTEOS
LECHE O YOGURT

CEREALES
PREFERIBLEMENTE INTEGRALES

FRUTA
OCASIONALMENTE ZUMO NATURAL

RECOMENDACIONES PARA UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE

ALIMENTOS QUE DEBEMOS CONSUMIR A DIARIO

- **CEREALES Y TUBÉRCULOS**: 4-6 RACIONES
- **LÁCTEOS**: 2-4 RACIONES
- **FRUTAS**: +3 RACIONES
- **VERDURAS Y HORTALIZAS**: +2 RACIONES
- **ACEITE**: 3 - 6 RACIONES
- **AGUA**: 4- 8 VASOS

ALIMENTOS QUE DEBEMOS CONSUMIR A LA SEMANA

- **LEGUMBRES**: 2-4 RACIONES
- **FRUTOS SECOS**: 3 -7 RACIONES
- **HUEVOS**: 3-4 RACIONES
- **PESCADO**: 3-4 RACIONES
- **CARNES MAGRAS**: 3- 4 RACIONES

Y RECUERDA COMPLEMENTARLO CON ACTIVIDAD FÍSICA DIARIA

Consulta nuestras actividades en:
http://easy.es.sodexo.com/es/menesianos/

NOVIEMBRE 2019
Menú sin lactosa Comida

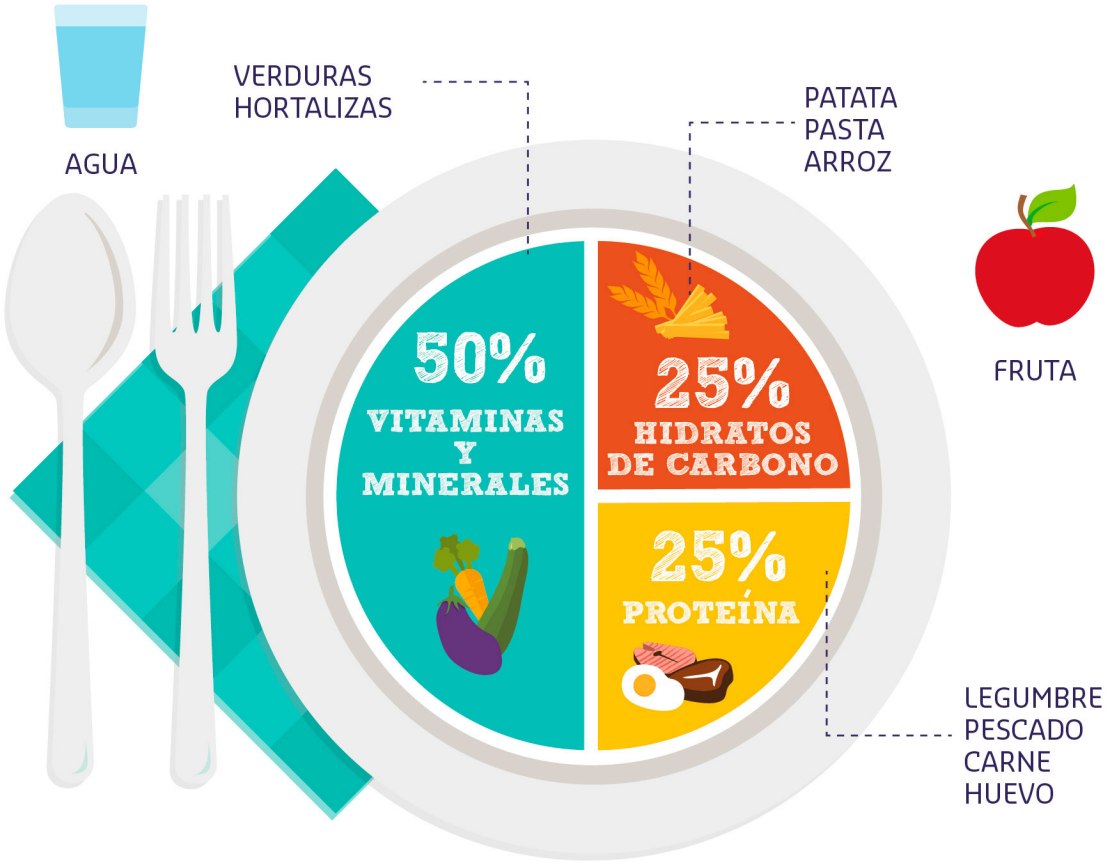
Colegio Menesianos

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				DÍA FESTIVO
4 Kcal 767 HC 89 Prot 46 Lip 21 Macarrones alla norma s/queso Huevos fritos con salchichas Pisto Fruta fresca	5 Kcal 621 HC 69 Prot 23 Lip 26 Patatas guisadas con verduras Lenguado empanado Ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta fresca	6 Kcal 694 HC 69 Prot 21 Lip 46 Alubias blancas con calabaza Jamoncitos de pollo asados con salsa chilindrón Ensalada de lechuga, rodajitas de tomate y brotes de soja Fruta fresca	7 Kcal 699 HC 81 Prot 36 Lip 26 Arroz tres delicias Abadejo a la provenzal Duo de calabacín y berenjena asados Fruta fresca	8 Kcal 636 HC 57 Prot 26 Lip 32 Crema de verduras (patata, zanahoria, acelga) Albóndigas de ternera con verduras Patatas fritas dado Yogur de soja
11 Kcal 450 HC 56 Prot 22 Lip 21 Sopa de pasta y verduras Dados de pez espada con tomate Ensalada de tomate, maíz y zanahoria Fruta fresca	12 Kcal 631 HC 87 Prot 26 Lip 30 Crema de legumbres (garbanzo, alubia, lenteja) Filete de pollo a la plancha con limón Patatas fritas Fruta fresca	13 Kcal 611 HC 83 Prot 25 Lip 27 Arroz salteado con calabacín, zanahoria y maíz Bacalao vizcaína Ensalada mediterránea de lechuga, tomate y olivas negras Fruta fresca	14 Kcal 605 HC 57 Prot 26 Lip 26 Judías verdes con tomate Redondo de ternera asado Dados de calabacín y zanahoria asados Fruta fresca	15 Kcal 629 HC 70 Prot 24 Lip 23 Garbanzos guisados con chorizo Tortilla francesa Carpaccio de tomate y albahaca Fruta fresca
18 Kcal 643 HC 69 Prot 21 Lip 33 Crema de calabacín Ragout de pavo guisado a la jardinera Patatas fritas dado Fruta fresca	19 Kcal 620 HC 89 Prot 25 Lip 24 Arroz blanco con tomate Merluza al horno con limón Verduritas salteadas Fruta fresca	20 Kcal 450 HC 73 Prot 16 Lip 14 Lentejas caseras Tortilla calabacín Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Fruta fresca	21 Kcal 619 HC 54 Prot 39 Lip 32 Patatas a la marinera Lacón plancha Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta fresca	DÍA FESTIVO
25 Kcal 611 HC 70 Prot 23 Lip 20 Judías verdes con tomate Hamburguesa de ternera a la plancha Patatas fritas Fruta fresca	26 Kcal 488 HC 60 Prot 24 Lip 20 Crema de zanahoria Jamoncitos de pollo asados con miel, romero y limón Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta fresca	27 Kcal 651 HC 83 Prot 19 Lip 36 Espirales boloñesa Lenguado rebozado Ensalada de lechuga, rodajitas de tomate y brotes de soja Fruta fresca	28 Kcal 666 HC 74 Prot 25 Lip 25 Paella mixta Tortilla de atún Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Fruta fresca	29 Kcal 642 HC 84 Prot 17 Lip 27 Sopa de fideos Cocido tradicional completo (verdura, ternera y ave) Fruta fresca

Incluye pan y agua. El Servicio de cocina tiene a su disposición la declaración de alérgenos.

sercolim

EQUILIBRA TU CENA



SI HAS COMIDO:	ES RECOMENDABLE CENAR...
VERDURAS COCINADAS	HORTALIZAS CRUDAS EN ENSALADA
HORTALIZAS CRUDAS EN ENSALADA	VERDURAS COCINADAS
LEGUMBRE	CARNE, PESCADO, HUEVO
CARNE	PESCADO, HUEVO, LEGUMBRE
PESCADO	CARNE, HUEVO, LEGUMBRE
HUEVO	PESCADO, CARNE, LEGUMBRE
PATATA	PASTA/ARROZ
PASTA/ARROZ	PATATA

TU DESAYUNO SALUDABLE

LÁCTEOS
LECHE O YOGURT

CEREALES
PREFERIBLEMENTE INTEGRALES

FRUTA
OCASIONALMENTE ZUMO NATURAL

RECOMENDACIONES PARA UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE

ALIMENTOS QUE DEBEMOS CONSUMIR A DIARIO

- **CEREALES Y TUBÉRCULOS**: 4-6 RACIONES
- **LÁCTEOS**: 2-4 RACIONES
- **FRUTAS**: +3 RACIONES
- **VERDURAS Y HORTALIZAS**: +2 RACIONES
- **ACEITE**: 3 - 6 RACIONES
- **AGUA**: 4- 8 VASOS

ALIMENTOS QUE DEBEMOS CONSUMIR A LA SEMANA

- **LEGUMBRES**: 2-4 RACIONES
- **FRUTOS SECOS**: 3 -7 RACIONES
- **HUEVOS**: 3-4 RACIONES
- **PESCADO**: 3-4 RACIONES
- **CARNES MAGRAS**: 3- 4 RACIONES

Y RECUERDA COMPLEMENTARLO CON ACTIVIDAD FÍSICA DIARIA

Consulta nuestras actividades en:
http://easy.es.sodexo.com/es/menesianos/

NOVIEMBRE 2019
Menú sin gluten Comida

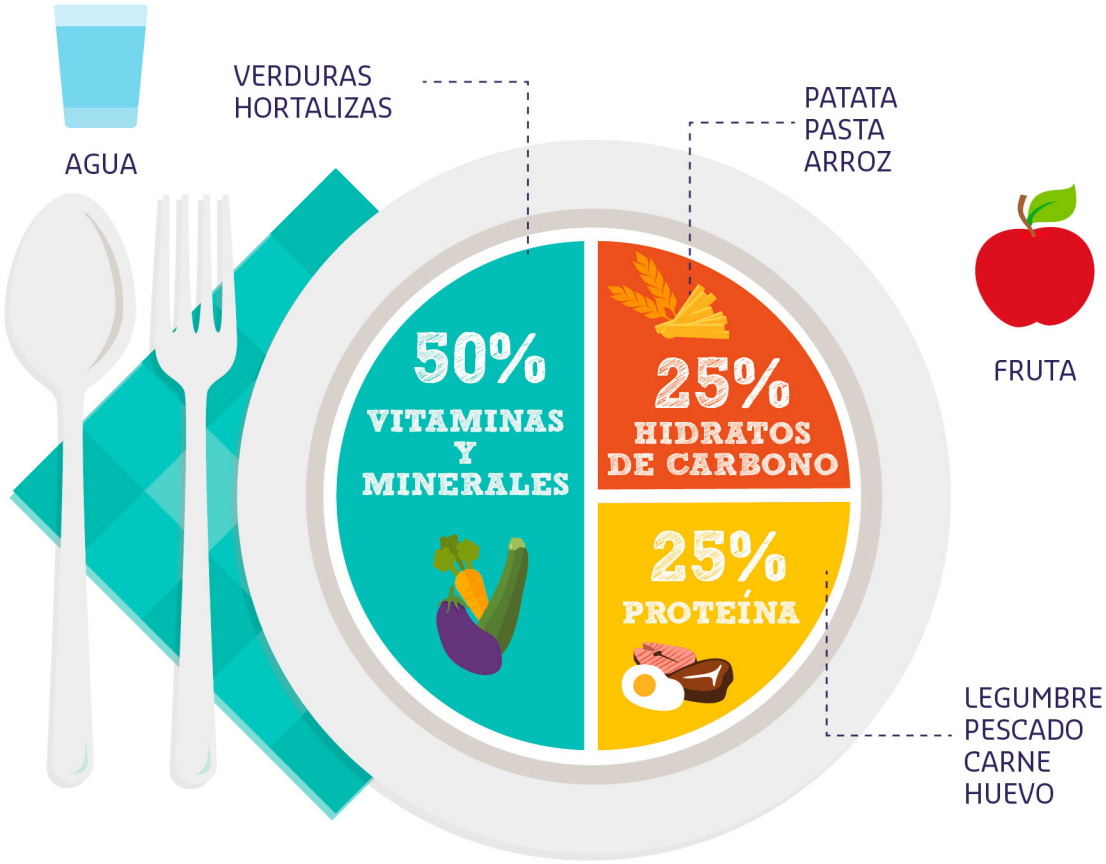
Colegio Menesianos

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				Día no lectivo
4 Kcal 821 HC 89 Prot 51 Lip 23 Pasta s/g-h alla norma gratinada con dados de berenjena Huevos fritos con salchichas Pisto Fruta fresca	5 Kcal 609 HC 82 Prot 31 Lip 21 Patatas guisadas con verduras Lenguado empanado Ensalada de lechuga, tomate y maíz Yogur	6 Kcal 694 HC 69 Prot 21 Lip 46 Alubias blancas con calabaza Jamoncitos de pollo asados con salsa chilindrón Ensalada de lechuga, rodajitas de tomate y brotes de soja Fruta fresca	7 Kcal 623 HC 82 Prot 39 Lip 22 Arroz tres delicias Abadejo a la provenzal Duo de calabacín y berenjena asados Yogur	8 Kcal 648 HC 71 Prot 23 Lip 28 Crema de verduras (patata, zanahoria, acelga) Albóndigas de ternera con verduras Patatas fritas dado Fruta fresca
11 Kcal 599 HC 64 Prot 22 Lip 24 Sopa de fideos s/g Lomo de sajonia braseado Ensalada de tomate, maíz y zanahoria Fruta fresca	12 Kcal 675 HC 88 Prot 29 Lip 34 Crema de legumbres (garbanzo, alubia, lenteja) Filete de pollo a la plancha con limón Patatas fritas Yogur	13 Kcal 611 HC 83 Prot 25 Lip 27 Arroz salteado con calabacín, zanahoria y maíz Bacalao vizcaína Ensalada mediterránea de lechuga, tomate y olivas negras Fruta fresca	14 Kcal 649 HC 58 Prot 29 Lip 30 Judías verdes con tomate Redondo de ternera asado Dados de calabacín y zanahoria asados Yogur	15 Kcal 629 HC 70 Prot 24 Lip 23 Garbanzos guisados con chorizo Tortilla francesa Carpaccio de tomate y albahaca Fruta fresca
18 Kcal 643 HC 69 Prot 21 Lip 33 Crema de calabacín Ragout de pavo guisado a la jardinera Patatas fritas dado Fruta fresca	19 Kcal 620 HC 89 Prot 25 Lip 24 Arroz blanco con tomate Merluza al horno con limón Verduritas salteadas Fruta fresca	20 Kcal 450 HC 73 Prot 16 Lip 14 Lentejas caseras Tortilla calabacín Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Fruta fresca	21 Kcal 654 HC 72 Prot 36 Lip 36 Patatas a la marinera San jacobo s/g de jamón y queso fundido casero Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Yogur	DÍA FESTIVO
25 Kcal 611 HC 70 Prot 23 Lip 20 Judías verdes con tomate Hamburguesa de ternera a la plancha Patatas fritas Fruta fresca	26 Kcal 532 HC 61 Prot 16 Lip 24 Crema de zanahoria Jamoncitos de pollo asados con miel, romero y limón Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Yogur	27 Kcal 669 HC 77 Prot 31 Lip 22 Pasta s/g-h con salsa boloñesa Lenguado empanado Ensalada de lechuga, rodajitas de tomate y brotes de soja Fruta fresca	28 Kcal 693 HC 84 Prot 35 Lip 29 Paella mixta Tortilla de atún Calabacín rebozado Yogur	29 Kcal 586 HC 90 Prot 19 Lip 27 Sopa de fideos s/g Cocido completo Fruta fresca

Incluye pan y agua. El Servicio de cocina tiene a su disposición la declaración de alérgenos.

sercolim

EQUILIBRA TU CENA



SI HAS COMIDO:	ES RECOMENDABLE CENAR...
VERDURAS COCINADAS	HORTALIZAS CRUDAS EN ENSALADA
HORTALIZAS CRUDAS EN ENSALADA	VERDURAS COCINADAS
LEGUMBRE	CARNE, PESCADO, HUEVO
CARNE	PESCADO, HUEVO, LEGUMBRE
PESCADO	CARNE, HUEVO, LEGUMBRE
HUEVO	PESCADO, CARNE, LEGUMBRE
PATATA	PASTA/ARROZ
PASTA/ARROZ	PATATA

TU DESAYUNO SALUDABLE

LÁCTEOS
LECHE O YOGURT

CEREALES
PREFERIBLEMENTE INTEGRALES

FRUTA
OCASIONALMENTE ZUMO NATURAL

RECOMENDACIONES PARA UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE

ALIMENTOS QUE DEBEMOS CONSUMIR A DIARIO

- **CEREALES Y TUBÉRCULOS**: 4-6 RACIONES
- **LÁCTEOS**: 2-4 RACIONES
- **FRUTAS**: +3 RACIONES
- **VERDURAS Y HORTALIZAS**: +2 RACIONES
- **ACEITE**: 3 - 6 RACIONES
- **AGUA**: 4- 8 VASOS

ALIMENTOS QUE DEBEMOS CONSUMIR A LA SEMANA

- **LEGUMBRES**: 2-4 RACIONES
- **FRUTOS SECOS**: 3 -7 RACIONES
- **HUEVOS**: 3-4 RACIONES
- **PESCADO**: 3-4 RACIONES
- **CARNES MAGRAS**: 3- 4 RACIONES

Y RECUERDA COMPLEMENTARLO CON ACTIVIDAD FÍSICA DIARIA