MENÚ DICIEMBRE 2025 SENARA

Basal - . - Colegio Senara

Lunes-Monday	Martes-Tuesday	Miercoles-Wednesday	Jueves-Thursday	Viernes-Friday
1 Arroz Campero Rice with Vegetables Lomitos de Caballa en Aceite Mackerel in Oil Ensalada Variada Mixed Salad Fruta y Pan Fruit and Bread ***Kcal:*** 713 ***Lip:*** 21,37 ***Prot:*** 34,80 ***HC:*** 98,41	**2** Macarrones Boloñesa de Atún Pasta with Tuna Jamoncitos de Pollo Asados en su Jugo Roasted Chicken Drumsticks Zanahorias Cubito Salteadas Sautéed Carrots Fruta y Pan Fruit and Bread ***Kcal:*** 701 ***Lip:*** 20,28 ***Prot:*** 36,76 ***HC:*** 92,64	**3** Potaje de Garbanzos con Espinacas Stewed Chickpeas with Spinach Merluza al Horno con Perejil Fresco Baked Hake with Fresh Parsley Ensalada Variada Mixed Salad Fruta y Pan Integral Fruit and Whole Wheat Bread ***Kcal:*** 638 ***Lip:*** 21,45 ***Prot:*** 36,35 ***HC:*** 80,81	**4** Judías Verdes con Sofrito de Tomate Casero Green Beans with Homemade Tomato Sauce Lomo de Sajonia Saxony Pork Dados de Patata Diced Potatoes Fruta y Pan Fruit and Bread ***Kcal:*** 464 ***Lip:*** 17,50 ***Prot:*** 18,87 ***HC:*** 58,59	**5** DÍA DE LA CONSTITUCIÓN ESPAÑOLA Lentejas Estofadas al Estilo Tradicional Stewed Lentils with Vegetables Tortilla Española Casera Homemade Spanish Omelette Pisto Casero Vegetables with Tomato Sauce Natillas de Vainilla y Pan Integral Custard and Whole Wheat Bread ***Kcal:*** 830 ***Lip:*** 33,28 ***Prot:*** 35,66 ***HC:*** 98,36
8 **Festivo-** **La Inmaculada**	**9** Brócoli al Gratén Broccoli au Gratin Tortilla de Patata y Calabacín Potato and Zucchini Omelette Ensalada Variada Mixed Salad Fruta y Pan Fruit and Bread ***Kcal:*** 575 ***Lip:*** 26,38 ***Prot:*** 19,02 ***HC:*** 66,15	**10** Crema de Verduras Vegetable Cream Fideua con Hortalizas de Temporada y Guisantes Pasta with Vegetables and Peas Ensalada Variada Mixed Salad Fruta y Pan Integral Fruit and Whole Wheat Bread SIN PROTEÍNA ANIMAL ***Kcal:*** 703 ***Lip:*** 18,70 ***Prot:*** 21,12 ***HC:*** 116,70	**11** Sopa de Cocido Meat Soup Cocido Completo Chickpeas with Meat and Vegetables Repollo con Ajo Rehogado Cabagge Fruta y Pan Fruit and Bread ***Kcal:*** 803 ***Lip:*** 27,24 ***Prot:*** 40,41 ***HC:*** 102,81	**12** Arroz con Tomate Casero Rice with Homemade Tomato Sauce Gallineta a la Andaluza Floured Fish Ensalada Griega Greek Salad Yogur y Pan Integral Yogurt and Whole Wheat Bread ***Kcal:*** 776 ***Lip:*** 29,04 ***Prot:*** 31,13 ***HC:*** 102,02
15 Lentejas con Verduras y Chorizo Stewed Lentils with Chorizo Huevos Rellenos Stuffed Eggs with Tuna Ensalada Variada Mixed Salad Fruta y Pan Fruit and Bread ***Kcal:*** 786 ***Lip:*** 33,10 ***Prot:*** 38,32 ***HC:*** 81,69	**16** Arroz Tres Delicias Three Delights Rice Merluza a la Gallega Hake with Paprika Tomate Aliñado con Aceite de Albahaca Seazoned Tomato with Basil Oil Fruta y Pan Fruit and Bread ***Kcal:*** 581 ***Lip:*** 18,49 ***Prot:*** 27,85 ***HC:*** 79,15	**17** Crema de Zanahoria ECOLÓGICA ORGANIC Carrots Cream Pollo en Salsa de Curry Curry Chicken Cous Cous al Romero Cous Cous with Rosemary Fruta y Pan Integral Fruit and Whole Wheat Bread PLATO ECO ***Kcal:*** 714 ***Lip:*** 20,53 ***Prot:*** 33,27 ***HC:*** 86,56	**18** Macarrones a la Boloñesa Pasta with Bolognese Sauce Salmón al Eneldo Salmon in Dill Sauce Ensalada Variada Mixed Salad Fruta y Pan Fruit and Bread ***Kcal:*** 784 ***Lip:*** 28,10 ***Prot:*** 39,42 ***HC:*** 93,78	**19** Sopa de Fideos Noodle Soup Nuggets de Pollo Caseros Homemade Chicken Nuggets Patatas Chips Chips Surtido de Turrones y Pan Integral Christmas Nougats and Whole Wheat Bread ***Kcal:*** 752 ***Lip:*** 33,29 ***Prot:*** 35,66 ***HC:*** 82,97

FELIZ navidad

mediterránea

FRUTA VARIADA y de TEMPORADA

ENSALADAS: Lechuga y 1 o 2 ingredientes (Tomate, Maíz, Pepino, Cebolla, Zanahoria)

REGLAMENTO 1169/2011. TODA LA INFORMACIÓN RELATIVA A LOS ALÉRGENOS QUE COMPONEN NUESTROS PLATOS SE ENCUENTRA EN EL CENTRO. PARA CUALQUIER CONSULTA AL RESPECTO, NUESTRO PERSONAL LE ATENDERÁ

Programa de nutrición y hábitos saludables del Grupo Mediterránea

mediterránea EDUCACIÓN

ALIMENTACIÓN INTEGRATIVA EN TU DÍA A DÍA

¿En qué consiste?

La ón

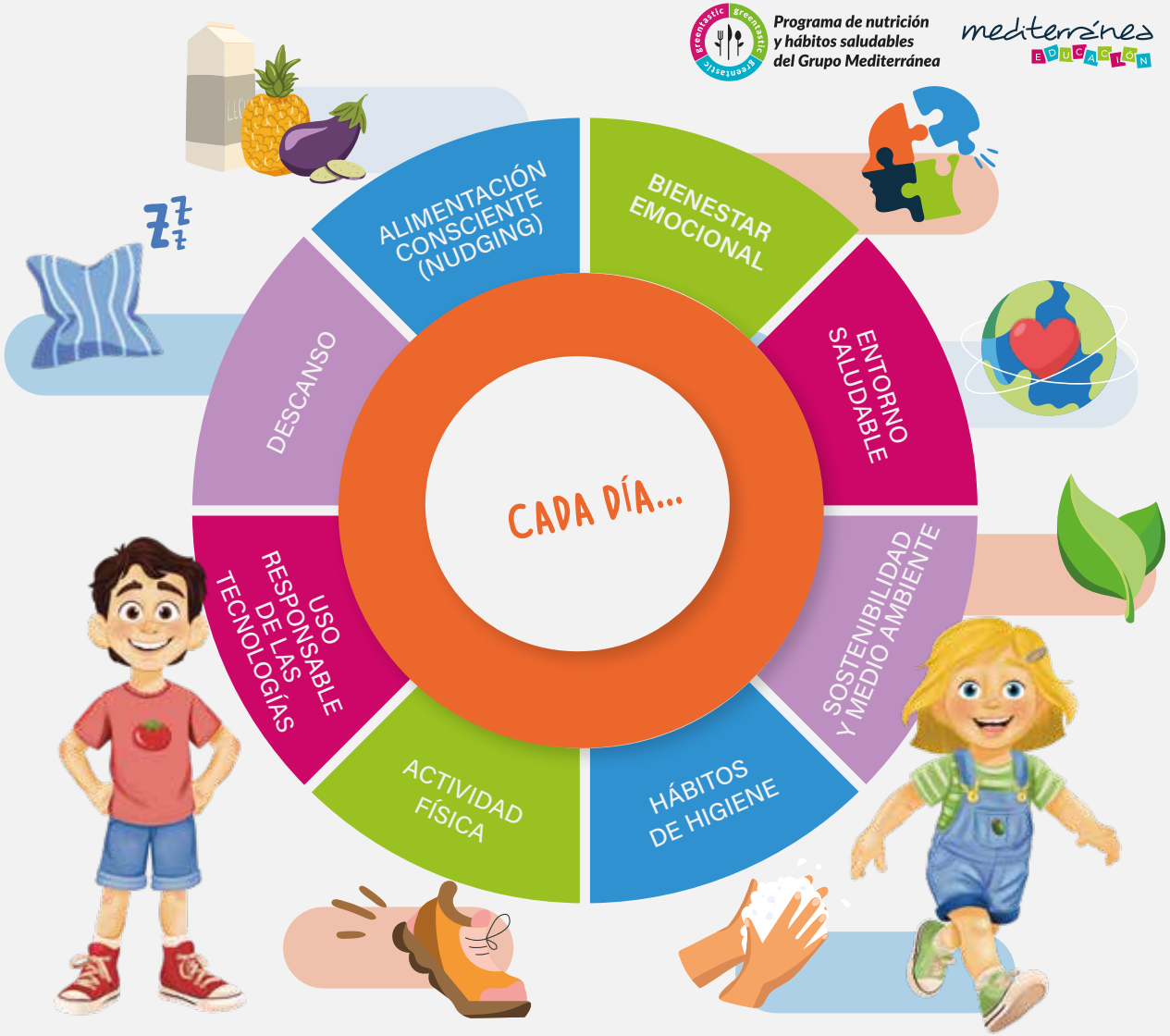
ón, ,

, y .

B y

.

¡ESCANEA NUESTRO QR O PINCHA AQUÍ PARA DESCUBRIR CADA PUNTO!



PREPÁRATE PARA

2ª EDICIÓN "PEQUEÑOS CHEFS"

SI HAS COMIDO...	...DEBERÍAS CENAR
PASTA ARROZ / PATATA / LEGUMBRE + CARNE.....	VERDURA + PESCADO / HUEVO / LEGUMBRE
PASTA / ARROZ / PATATA / LEGUMBRE + PESCADO..	VERDURA + CARNE / HUEVO / LEGUMBRE
PASTA / ARROZ / PATATA / LEGUMBRE + HUEVO.....	VERDURA + PESCADO / CARNE / LEGUMBRE
VERDURA + CARNE.....	PASTA / ARROZ / PATATA / LEGUMBRE + PESCADO / HUEVO
VERDURA + PESCADO.....	PASTA / ARROZ / PATATA / LEGUMBRE + CARNE / HUEVO
VERDURA + HUEVO.....	PASTA / ARROZ / PATATA / LEGUMBRE + PESCADO / CARNE
FRUTAS / LÁCTEO.....	FRUTAS / LÁCTEO