Colegio : CIUDAD DE LOS MUCHACHOS

SERCLYM
SERVICIOS DE RESTAURACIÓN

Mes : SEPTIEMBRE

				1 **VACACIONES VERANO**
4 **VACACIONES VERANO**	**5** **VACACIONES VERANO**	**6** Arroz con salsa de tomate Pollo asado con ajo y perejil Patatas fritas Pan, fruta fresca *Kcal 622 Prot 23,5 lip 42,7 HC 33,1*	**7** Ensalada de pasta con tomate, cebolla, maíz y pavo Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga y zanahoria Pan, fruta fresca *Kcal 594,1 Prot 33,59 lip 21,04 HC 68,68*	**8** Lentejas con verduras San Jacobo de jamón y queso Ensalada de lechuga y maíz Pan, fruta fresca *Kcal 758,4 Prot 23,6 lip 26,9 HC 106,38*
11 Macarrones a la napolitana Tortilla a la francesa Ensalada de lechuga con remolacha Pan, fruta fresca *Kcal 539 Prot 32,3 lip 21,4 HC 64,18*	**12** Arroz tres delicias con york, maíz y zanahoria Merluza a la vizcaína Patatas en bastón Pan, fruta fresca *Kcal 543 Prot 25,1 lip 20,4 HC 54,5*	**13** Ensalada campera con huevo, tomate y atún Pollo al chilindrón con pimientos, tomate, cebolla champiñones rehogados Pan, fruta fresca *Kcal 596,4 Prot 32,98 lip 19,64 HC 70,78*	**14** Garbanzos con verduras Croquetas de jamón serrano Ensalada de lechuga con zanahoria Pan, postre lácteo *Kcal 660 Prot 18,19 lip 26,74 HC 87,78*	**15** Crema de calabacín y puerro Magro guisado con menestra imperial de verduras Patatas dado Pan, fruta fresca *Kcal 551 Prot 26,10 lip 15,14 HC 62,48*
18 Arroz a banda con calamares Lomo Sajonia en salsa española pure de patata Pan, fruta fresca *Kcal 610 Prot 18,19 lip 26,74 HC 87,78*	**19** Coditos al pomodoro con tomate, cebolla, pimiento rojo y queso Bacalao rebozado Ensalada lechuga con aceitunas Pan, fruta fresca *Kcal 664,1 Prot 28,7 lip 27,1 HC 77,58*	**20** Lentejas guisadas con jamón Huevos a la flamenca con chorizo patatas panadera Pan, fruta fresca *Kcal 621 Prot 45,3 lip 22,1 HC 58,9*	**21** Ensalada Alemana con patata salchichas, tomate y huevo Merluza en salsa verde con guisantes rehogados Pan, fruta fresca *Kcal 547,1 Prot 20,3 lip 11,1 HC 72,78*	**22** Sopa de Cocido Cocido completo con verduras, garbanzos, pollo, chorizo Pan, fruta fresca *Kcal 600 Prot 31,09 lip 15,1 HC 86*
25 Lentejas castellanas con chorizo Albóndigas a la jardinera con zanahoria, pimiento y guisantes Patatas dado Pan, fruta fresca *Kcal 596,4 Prot 32,98 lip 19,64 HC 70,78*	**26** Arroz a la Murciana con alcachofa, judías y pimiento Merluza Orly Ensalada de lechuga con maíz Pan, fruta fresca *Kcal 546 Prot 27,19 lip 20,14 HC 36,88*	**27** Crema de zanahoria Pollo a la cazadora con tomate, cebolla, champiñones Patatas fritas Pan, fruta fresca *Kcal 518,6 Prot 16,39 lip 24,54 HC 59*	**28** Garbanzos estofados Tortilla de patata Ensalada de lechuga y remolacha Pan, postre lácteo *Kcal 595 Prot 17,99 lip 12,94 HC 102,78*	**29** Espaguetis carbonara Merluza al horno con tomate menestra de verduras Pan, fruta fresca *Kcal 582 Prot 16,9 lip 20,9 HC 81,9*

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.