


LUNES				MARTES				MIÉRCOLES				JUEVES				VIERNES							
NOVIEMBRE 2019 COLEGIO SAGRADO CORAZÓN																-DÍA 1-				FESTIVO			
																-DÍA 4-				-DÍA 5-			
Lentejas a la hortelana Albóndigas burger meat mixta con verduras Fruta, leche y pan				Crema de calabacín Filete de merluza en salsa con lechuga Natillas de vainilla y pan				Fideuá Salchichas de pavo con patatas Fruta, leche y pan				Alubias blancas con verduras Tortilla española con lechuga y maíz Zumo de naranja y pan				Arroz con verduras Filete de bacalao con tomate Fruta, leche y pan							
Kcal:725	Prot:34	Lip:26	HC:75	Kcal:516	Prot:27	Lip:21	HC:51	Kcal:755	Prot:23	Lip:28	HC:104	Kcal:663	Prot:23	Lip:23	HC:82	Kcal:722	Prot:20	Lip:24	HC:106				
-DÍA 11-				-DÍA 12-				-DÍA 13-				-DÍA 14-				-DÍA 15-							
Crema de verduras Hamburguesa burger meat mixta en salsa con patatas Fruta, leche y pan				Garbanzos con verduras Filete de merluza rebozado con lechuga y zanahoria Fruta, leche y pan				Arroz con tomate Huevos fritos con patatas Flan y pan				Sopa de estrellas Pollo asado con lechuga y aceitunas Fruta, leche y pan INTEGRAL				Canelones de carne Lomitos de rosada con lechuga Yogur y pan							
Kcal:627	Prot:22	Lip:24	HC:70	Kcal:577	Prot:32	Lip:17	HC:65	Kcal:691	Prot:16	Lip:24	HC:102	Kcal:617	Prot:27	Lip:28	HC:62	Kcal:692	Prot:28	Lip:21	HC:94				
-DÍA 18-				-DÍA 19-				-DÍA 20-				-DÍA 21-				-DÍA 22-							
Patatas guisadas con verduras Cinta de lomo con lechuga y tomate Fruta, leche y pan				Lentejas estofadas con verduras Ragout de ternera con patatas Fruta, leche y pan				Espaguetis napolitana Tortilla francesa con lechuga Petit suisse y pan				Sopa de letras Filete de pollo con lechuga y zanahoria Fruta, leche y pan				Crema parmentier Filete de palometa en salsa con lechuga Yogur y pan							
Kcal:661	Prot:28	Lip:31	HC:65	Kcal:770	Prot:47	Lip:29	HC:72	Kcal:648	Prot:23	Lip:19	HC:94	Kcal:	Prot:	Lip:	HC:	Kcal:499	Prot:23	Lip:11	HC:77				
-DÍA 25-				-DÍA 26-				-DÍA 27-				-DÍA 28-				-DÍA 29-							
Arroz tres delicias Tortilla francesa con lechuga y maíz Fruta, leche y pan				Judías blancas con verduras Croquetas y empanadillas con lechuga Yogur y pan				Macarrones carbonara Filete de merluza en salsa con verduras Fruta, leche y pan				Sopa de cocido Cocido madrileño completo Fruta, leche y pan				Judías verdes ECO Ragout de pollo con patatas Yogur y pan							
Kcal:691	Prot:16	Lip:24	HC:102	Kcal:643	Prot:26	Lip:15	HC:76	Kcal:602	Prot:25	Lip:17	HC:86	Kcal:686	Prot:33	Lip:20	HC:87	Kcal:638	Prot:28	Lip:25	HC:72				

Atendiendo al Reglamento (UE) n° 1169/2011, pueden informarse en la web www.enasui.com de las sustancias que pueden causar alergias o intolerancias.