

# MENÚ BASAL - COLEGIO SAGRADO CORAZÓN - ENERO 2020



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		-DÍA 1 - <b>NO LECTIVO</b>	-DÍA 2- <b>NO LECTIVO</b>	-DÍA 3- <b>NO LECTIVO</b>
-DÍA 6- <b>FESTIVO</b>	-DÍA 7- <b>NO LECTIVO</b>	-DÍA 8- Lentejas con chorizo y verduras Tortilla francesa con lechuga y zanahoria Yogur y pan	-DÍA 9- Crema de calabaza Escalope de pollo con lechuga y maíz Fruta y pan	-DÍA 10- Coditos napolitana Lomitos de rosada con lechuga y remolacha Fruta y pan
		Kcal: 693   Prot: 40   Lip: 19   HC: 82	Kcal: 596   Prot: 19   Lip: 20   HC: 83	Kcal: 579   Prot: 28   Lip: 17   HC: 83
-DÍA 13- Arroz blanco con tomate Huevos fritos con patatas Fruta y pan	-DÍA 14- Patatas a la riojana Muslitos de pollo con lechuga Yogur y pan	-DÍA 15- Sopa de cocido Cocido madrileño completo Fruta y pan <b>INTEGRAL</b>	-DÍA 16- Macarrones carbonara Palometa en salsa con tomate Yogur y pan	-DÍA 17- Judías blancas estofadas Filete de sajonia con lechuga y remolacha Fruta y pan
Kcal:691   Prot: 16   Lip: 24   HC:101	Kcal:663   Prot:30   Lip:28   HC:77	Kcal:686   Prot:33   Lip:20   HC:87	Kcal:695   Prot:33   Lip:28   HC:74	Kcal:748   Prot:41   Lip:33   HC:61
-DÍA 20- Arroz tres delicias Hamburguesa de ternera a la plancha con lechuga Fruta y pan	-DÍA 21- Lentejas a la hortelana Tortilla española con lechuga y maíz Yogur y pan	-DÍA 22- Crema de puerro y zanahoria Filete de pollo a la plancha con lechuga y tomate natural Zum de naranja y pan	-DÍA 23- Alubias pintas con arroz Filete de merluza con lechuga Pettit suisse y pan	-DÍA 24- Sopa de lluvia Carne asada con puré de patata Fruta y pan
Kcal:708   Prot:30   Lip:24   HC:88	Kcal: 618   Prot:33   Lip:19   HC:70	Kcal: 542   Prot:33   Lip:17   HC:57	Kcal:648   Prot:32   Lip:21   HC:69	Kcal:360   Prot:34   Lip:13   HC:85
-DÍA 27- Espaguetis con tomate y queso rallado Filete de abadejo con lechuga y zanahoria Natillas y pan	-DÍA 28- Judías verdes ECO rehogadas Pollo asado con patatas Fruta y pan	-DÍA 29- Sopa de lluvia San Jacobo con lechuga y maíz Fruta y pan	-DÍA 30- Arroz con tomate Filete de merluza en salsa con lechuga Yogur y pan	-DÍA 31- Garbanzos estofados Salchichas con patatas Fruta y pan
Kcal:627   Prot:34   Lip:23   HC:67	Kcal:556   Prot:22   Lip:26   HC:57	Kcal:521   Prot:15   Lip:48   HC:76	Kcal:636   Prot:24   Lip:17   HC:95	Kcal:651   Prot:33   Lip:22   HC:73

Atendiendo al Reglamento (UE) nº 1169/2011, pueden informarse en la web [www.enasui.com](http://www.enasui.com) de las sustancias que pueden causar alergias o intolerancias.

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		-DÍA 1 - <b>NO LECTIVO</b>	-DÍA 2- <b>NO LECTIVO</b>	-DÍA 3- <b>NO LECTIVO</b>
-DÍA 6- <b>FESTIVO</b>	-DÍA 7- <b>NO LECTIVO</b>	-DÍA 8- Lentejas con chorizo y verduras Tortilla francesa con lechuga y zanahoria Yogur y pan	-DÍA 9- Crema de calabaza Filete de pollo con lechuga y maíz Fruta y pan	-DÍA 10- Coditos napolitana Lomitos de rosada con lechuga y remolacha Fruta y pan
-DÍA 13- Arroz blanco con tomate Huevos fritos con patatas Fruta y pan	-DÍA 14- Patatas a la riojana Muslitos de pollo con lechuga Yogur y pan	-DÍA 15- Sopa de cocido Cocido madrileño completo Fruta y pan	-DÍA 16- Macarrones carbonara Palometa en salsa con tomate Yogur y pan	-DÍA 17- Judías blancas estofadas Filete de sajonia con lechuga y remolacha Fruta y pan
-DÍA 20- Arroz tres delicias Hamburguesa de ternera a la plancha con lechuga Fruta y pan	-DÍA 21- Lentejas a la hortelana Tortilla española con lechuga y maíz Yogur y pan	-DÍA 22- Crema de puerro y zanahoria Filete de pollo a la plancha con lechuga y tomate natural Zumo de naranja y pan	-DÍA 23- Alubias pintas con arroz Filete de merluza con lechuga Pettit suisse y pan	-DÍA 24- Sopa de lluvia Carne asada con puré de patata Fruta y pan
-DÍA 27- Espaguetis con tomate y queso rallado Filete de abadejo con lechuga y zanahoria Natillas y pan	-DÍA 28- Judías verdes ECO rehogadas Pollo asado con patatas Fruta y pan	-DÍA 29- Sopa de lluvia Cinta de lomo con lechuga y maíz Fruta y pan	-DÍA 30- Arroz con tomate Filete de merluza en salsa con lechuga Yogur y pan	-DÍA 31- Garbanzos estofados Salchichas con patatas Fruta y pan

## COLEGIO SAGRADO CORAZÓN - ENERO 2020

### MENÚ SIN FRUTOS SECOS





LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		-DÍA 1 - <b>NO LECTIVO</b>	-DÍA 2 - <b>NO LECTIVO</b>	-DÍA 3 - <b>NO LECTIVO</b>
-DÍA 6 - <b>FESTIVO</b>	-DÍA 7 - <b>NO LECTIVO</b>	-DÍA 8 - Sopa de fideos Tortilla francesa con lechuga y zanahoria Yogur y pan	-DÍA 9 - Crema de calabaza Escalope de pollo con lechuga y maíz Fruta y pan	-DÍA 10 - Coditos napolitana Lomitos de rosada con lechuga y remolacha Fruta y pan
-DÍA 13 - Arroz blanco con tomate Huevos fritos con patatas Fruta y pan	-DÍA 14 - Patatas a la riojana Muslitos de pollo con lechuga Yogur y pan	-DÍA 15 - Sopa de cocido Cocido madrileño completo Fruta y pan	-DÍA 16 - Macarrones carbonara Palometa en salsa con tomate Yogur y pan	-DÍA 17 - Judías blancas estofadas Filete de sajonia con lechuga y remolacha Fruta y pan
-DÍA 20 - Arroz tres delicias Hamburguesa de ternera a la plancha con lechuga Fruta y pan	-DÍA 21 - Parillada de verduras Tortilla española con lechuga y maíz Yogur y pan	-DÍA 22 - Crema de puerro y zanahoria Filete de pollo a la plancha con lechuga y tomate natural Zumo de naranja y pan	-DÍA 23 - Alubias pintas con arroz Filete de merluza con lechuga Pettit suisse y pan	-DÍA 24 - Sopa de lluvia Carne asada con puré de patata Fruta y pan
-DÍA 27 - Espaguetis con tomate y queso rallado Filete de abadejo con lechuga y zanahoria Natillas y pan	-DÍA 28 - Judías verdes rehogadas Pollo asado con patatas Fruta y pan	-DÍA 29 - Sopa de lluvia San Jacobo con lechuga y maíz Fruta y pan	-DÍA 30 - Arroz con tomate Filete de merluza en salsa con lechuga Yogur y pan	-DÍA 31 - Garbanzos estofados Salchichas con patatas Fruta y pan

## COLEGIO SAGRADO CORAZÓN - ENERO 2020

### MENÚ SIN LENTEJAS



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		-DÍA 1 - <b>NO LECTIVO</b>	-DÍA 2 - <b>NO LECTIVO</b>	-DÍA 3 - <b>NO LECTIVO</b>
-DÍA 6 - <b>FESTIVO</b>	-DÍA 7 - <b>NO LECTIVO</b>	-DÍA 8 - Lentejas con chorizo y verduras Tortilla francesa con lechuga y zanahoria Yogur y pan	-DÍA 9 - Crema de calabaza Escalope de pollo con lechuga y maíz Fruta y pan	-DÍA 10 - Coditos con verduras Lomitos de rosada con lechuga y remolacha Fruta y pan
-DÍA 13 - Arroz blanco con champiñones Huevos fritos con patatas Fruta y pan	-DÍA 14 - Patatas a la riojana Muslitos de pollo con lechuga Yogur y pan	-DÍA 15 - Sopa de cocido Cocido madrileño completo Fruta y pan	-DÍA 16 - Macarrones carbonara Palometa en salsa con zanahoria baby Yogur y pan	-DÍA 17 - Judías blancas estofadas Filete de sajonia con lechuga y remolacha Fruta y pan
-DÍA 20 - Arroz tres delicias Hamburguesa de ternera a la plancha con lechuga Fruta y pan	-DÍA 21 - Lentejas a la hortelana Tortilla española con lechuga y maíz Yogur y pan	-DÍA 22 - Crema de puerro y zanahoria Filete de pollo a la plancha con lechuga Zumo de naranja y pan	-DÍA 23 - Alubias pintas con arroz Filete de merluza con lechuga Pettit suisse y pan	-DÍA 24 - Sopa de lluvia Carne asada con puré de patata Fruta y pan
-DÍA 27 - Espaguetis con verduritas y queso rallado Filete de abadejo con lechuga y zanahoria Natillas y pan	-DÍA 28 - Judías verdes rehogadas Pollo asado con patatas Fruta y pan	-DÍA 29 - Sopa de lluvia San Jacobo con lechuga y maíz Fruta y pan	-DÍA 30 - Arroz con calabacín Filete de merluza en salsa con lechuga Yogur y pan	-DÍA 31 - Garbanzos estofados Salchichas con patatas Fruta y pan

## COLEGIO SAGRADO CORAZÓN - ENERO 2020

### MENÚ SIN TOMATE





LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		-DÍA 1 - <b>NO LECTIVO</b>	-DÍA 2- <b>NO LECTIVO</b>	-DÍA 3- <b>NO LECTIVO</b>
-DÍA 6- <b>FESTIVO</b>	-DÍA 7- <b>NO LECTIVO</b>	-DÍA 8- Lentejas con verduras Tortilla francesa con lechuga y zanahoria Fruta y pan	-DÍA 9- Crema de calabaza Filete de pollo con lechuga y maíz Fruta y pan	-DÍA 10- Coditos napolitana Lomitos de rosada con lechuga y remolacha Fruta y pan
-DÍA 13- Arroz blanco con tomate Huevos fritos con patatas Fruta y pan	-DÍA 14- Patatas a la riojana Muslitos de pollo con lechuga Fruta y pan	-DÍA 15- Sopa de cocido Cocido madrileño completo Fruta y pan	-DÍA 16- Macarrones con verduras Palometa en salsa con tomate Fruta y pan	-DÍA 17- Judías blancas estofadas Filete de sajonia con lechuga y remolacha Fruta y pan
-DÍA 20- Arroz tres delicias Hamburguesa de ternera a la plancha con lechuga Fruta y pan	-DÍA 21- Lentejas a la hortelana Tortilla española con lechuga y maíz Fruta y pan	-DÍA 22- Crema de puerro y zanahoria Filete de pollo a la plancha con lechuga y tomate natural Zum de naranja y pan	-DÍA 23- Alubias pintas con arroz Filete de merluza con lechuga Fruta y pan	-DÍA 24- Sopa de lluvia Carne asada con patatas Fruta y pan
-DÍA 27- Espaguetis con tomate Filete de abadejo con lechuga y zanahoria Natillas y pan	-DÍA 28- Judías verdes rehogadas Pollo asado con patatas Fruta y pan	-DÍA 29- Sopa de lluvia Cinta de lomo con lechuga y maíz Fruta y pan	-DÍA 30- Arroz con tomate Filete de merluza en salsa con lechuga Fruta y pan	-DÍA 31- Garbanzos estofados Salchichas con patatas Fruta y pan

## COLEGIO SAGRADO CORAZÓN - ENERO 2020

### MENÚ SIN LACTOSA NI PROTEÍNA LÁCTEA



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		-DÍA 1 - <b>NO LECTIVO</b>	-DÍA 2- <b>NO LECTIVO</b>	-DÍA 3- <b>NO LECTIVO</b>
-DÍA 6- <b>FESTIVO</b>	-DÍA 7- <b>NO LECTIVO</b>	-DÍA 8- Lentejas con verduras Tortilla francesa con lechuga y zanahoria Yogur y pan	-DÍA 9- Crema de calabaza Filete de pollo con lechuga y maíz Fruta y pan	-DÍA 10- Coditos napolitana Lomitos de rosada con lechuga y remolacha Fruta y pan
-DÍA 13- Arroz blanco con tomate Huevos fritos con patatas Fruta y pan	-DÍA 14- Patatas a la riojana Muslitos de pollo con lechuga Yogur y pan	-DÍA 15- Sopa de cocido Cocido madrileño completo Fruta y pan	-DÍA 16- Macarrones con verduras Palometa en salsa con tomate Yogur y pan	-DÍA 17- Judías blancas estofadas Filete de sajonia con lechuga y remolacha Fruta y pan
-DÍA 20- Arroz tres delicias Hamburguesa de ternera 100% a la plancha con lechuga Fruta y pan	-DÍA 21- Lentejas a la hortelana Tortilla española con lechuga y maíz Yogur y pan	-DÍA 22- Crema de puerro y zanahoria Filete de pollo a la plancha con lechuga y tomate natural Zummo de naranja y pan	-DÍA 23- Alubias pintas con arroz Filete de merluza con lechuga Pettit suisse y pan	-DÍA 24- Sopa de lluvia Carne asada con puré de patata Fruta y pan
-DÍA 27- Espaguetis con tomate y queso rallado Filete de abadejo con lechuga y zanahoria Natillas y pan	-DÍA 28- Judías verdes rehogadas Pollo asado con patatas Fruta y pan	-DÍA 29- Sopa de lluvia Cinta de lomo con lechuga y maíz Fruta y pan	-DÍA 30- Arroz con tomate Filete de merluza en salsa con lechuga Yogur y pan	-DÍA 31- Garbanzos estofados Salchichas frescas con patatas Fruta y pan

## COLEGIO SAGRADO CORAZÓN - ENERO 2020

### MENÚ SIN GLUTEN

Todo el pan y la pasta de este menú es apta para intolerantes al gluten .





LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		-DÍA 1 - <b>NO LECTIVO</b>	-DÍA 2- <b>NO LECTIVO</b>	-DÍA 3- <b>NO LECTIVO</b>
-DÍA 6- <b>FESTIVO</b>	-DÍA 7- <b>NO LECTIVO</b>	-DÍA 8- Lentejas con chorizo y verduras Tortilla francesa con lechuga y zanahoria Yogur y pan	-DÍA 9- Crema de calabaza Escalope de pollo con lechuga y maíz Fruta y pan	-DÍA 10- Coditos napolitana Ternera asada con lechuga y remolacha Fruta y pan
-DÍA 13- Arroz blanco con tomate Huevos fritos con patatas Fruta y pan	-DÍA 14- Patatas a la riojana Muslitos de pollo con lechuga Yogur y pan	-DÍA 15- Sopa de cocido Cocido madrileño completo Fruta y pan	-DÍA 16- Macarrones carbonara Ragout de pavo en salsa con daditos de zanahoria Yogur y pan	-DÍA 17- Judías blancas estofadas Filete de sajonia con lechuga y remolacha Fruta y pan
-DÍA 20- Arroz tres delicias Hamburguesa de ternera a la plancha con lechuga Fruta y pan	-DÍA 21- Lentejas a la hortelana Tortilla española con lechuga y maíz Yogur y pan	-DÍA 22- Crema de puerro y zanahoria Filete de pollo a la plancha con lechuga y tomate natural Zum de naranja y pan	-DÍA 23- Alubias pintas con arroz Pechuga de pavo con lechuga Pettit suisse y pan	-DÍA 24- Sopa de lluvia Carné asada con puré de patata Fruta y pan
-DÍA 27- Espaguetis con tomate y queso rallado Filete pollo con lechuga y zanahoria Natillas y pan	-DÍA 28- Judías verdes rehogadas Pollo asado con patatas Fruta y pan	-DÍA 29- Sopa de lluvia San Jacobo con lechuga y maíz Fruta y pan	-DÍA 30- Arroz con tomate Filete de ternera en salsa con lechuga Yogur y pan	-DÍA 31- Garbanzos estofados Salchichas frescas con patatas Fruta y pan

## COLEGIO SAGRADO CORAZÓN - ENERO 2020

### MENÚ SIN PESCADO



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		-DÍA 1 - <b>NO LECTIVO</b>	-DÍA 2- <b>NO LECTIVO</b>	-DÍA 3- <b>NO LECTIVO</b>
-DÍA 6- <b>FESTIVO</b>	-DÍA 7- <b>NO LECTIVO</b>	-DÍA 8- Lentejas con verduras Cinta de lomo fresca a la plancha con lechuga y zanahoria Yogur y pan	-DÍA 9- Crema de calabaza Filete de pollo con lechuga y maíz Fruta y pan	-DÍA 10- Coditos napolitana Lomitos de rosada con lechuga y remolacha Fruta y pan
-DÍA 13- Arroz blanco con tomate Pechuga de pavo con patatas Fruta y pan	-DÍA 14- Patatas a la riojana Muslitos de pollo con lechuga Yogur y pan	-DÍA 15- Sopa de cocido Cocido madrileño completo Fruta y pan	-DÍA 16- Macarrones con verduras Palometa en salsa con tomate Yogur y pan	-DÍA 17- Judías blancas estofadas Filete de sajonia con lechuga y remolacha Fruta y pan
-DÍA 20- Arroz con champiñones Hamburguesa de ternera 100% a la plancha con lechuga Fruta y pan	-DÍA 21- Lentejas a la hortelana Cinta de lomo en su jugo con lechuga y zanahoria Yogur y pan	-DÍA 22- Crema de puerro y zanahoria Filete de pollo a la plancha con lechuga y tomate natural Zummo de naranja y pan	-DÍA 23- Alubias pintas con arroz Filete de merluza con lechuga Fruta y pan	-DÍA 24- Sopa de lluvia Carne asada con puré de patata Fruta y pan
-DÍA 27- Espaguetis con tomate Filete de abadejo con lechuga y zanahoria Fruta y pan	-DÍA 28- Judías verdes rehogadas Pollo asado con patatas Fruta y pan	-DÍA 29- Sopa de lluvia Cinta de lomo con lechuga y maíz Fruta y pan	-DÍA 30- Arroz con tomate Filete de merluza en salsa con lechuga Yogur y pan	-DÍA 31- Garbanzos estofados Salchichas con patatas Fruta y pan

## COLEGIO SAGRADO CORAZÓN - ENERO 2020

### MENÚ SIN HUEVO

Todo la pasta de este menú es apta para alérgicos al huevo.





LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		-DÍA 1 - <b>NO LECTIVO</b>	-DÍA 2- <b>NO LECTIVO</b>	-DÍA 3- <b>NO LECTIVO</b>
-DÍA 6- <b>FESTIVO</b>	-DÍA 7- <b>NO LECTIVO</b>	-DÍA 8- Lentejas con verduras Cinta de lomo fresca a la plancha con lechuga y zanahoria Yogur y pan	-DÍA 9- Crema de calabaza Filete de pollo con lechuga y maíz Fruta y pan	-DÍA 10- Coditos napolitana Ternera asada con lechuga y remolacha Fruta y pan
-DÍA 13- Arroz blanco con tomate Pechuga de pavo con patatas Fruta y pan	-DÍA 14- Patatas a la riojana Muslitos de pollo con lechuga Yogur y pan	-DÍA 15- Sopa de cocido Cocido madrileño completo Fruta y pan	-DÍA 16- Macarrones con verduras Ragout de pavo en salsa con daditos de zanahoria Yogur y pan	-DÍA 17- Judías blancas estofadas Filete de sajonia con lechuga y remolacha Fruta y pan
-DÍA 20- Arroz con champiñones Hamburguesa de ternera 100% a la plancha con lechuga Fruta y pan	-DÍA 21- Lentejas a la hortelana Cinta de lomo en su jugo con lechuga y zanahoria Yogur y pan	-DÍA 22- Crema de puerro y zanahoria Filete de pollo a la plancha con lechuga y tomate natural Zumo de naranja y pan	-DÍA 23- Alubias pintas con arroz Pechuga de pavo con lechuga Fruta y pan	-DÍA 24- Sopa de lluvia Carne asada con puré de patata Fruta y pan
-DÍA 27- Espaguetis con tomate Filete de pollo con lechuga y zanahoria Fruta y pan	-DÍA 28- Judías verdes rehogadas Pollo asado con patatas Fruta y pan	-DÍA 29- Sopa de lluvia Cinta de lomo con lechuga y maíz Fruta y pan	-DÍA 30- Arroz con tomate Filete de ternera en salsa con lechuga Yogur y pan	-DÍA 31- Garbanzos estofados Salchichas con patatas Fruta y pan

## COLEGIO SAGRADO CORAZÓN - ENERO 2020

### MENÚ SIN HUEVO NI PESCADO

Todo la pasta de este menú es apta para alérgicos al huevo.





LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		-DÍA 1 - <b>NO LECTIVO</b>	-DÍA 2- <b>NO LECTIVO</b>	-DÍA 3- <b>NO LECTIVO</b>
-DÍA 6- <b>FESTIVO</b>	-DÍA 7- <b>NO LECTIVO</b>	-DÍA 8- Lentejas con chorizo y verduras Tortilla francesa con lechuga y zanahoria Yogur y pan	-DÍA 9- Crema de calabaza Escalope de pollo con lechuga y maíz Fruta y pan	-DÍA 10- Coditos napolitana Lomitos de rosada con lechuga y remolacha Fruta y pan
-DÍA 13- Arroz blanco con tomate Huevos fritos con patatas Fruta y pan	-DÍA 14- Patatas a la riojana Muslitos de pollo con lechuga Yogur y pan	-DÍA 15- Sopa de cocido Cocido madrileño completo Fruta y pan	-DÍA 16- Macarrones carbonara Palometa en salsa con tomate Yogur y pan	-DÍA 17- Judías blancas estofadas Filete de sajonia con lechuga y remolacha Fruta y pan
-DÍA 20- <b>Arroz tres con champiñones</b> Hamburguesa de ternera a la plancha con lechuga Fruta y pan	-DÍA 21- Lentejas a la hortelana Tortilla española con lechuga y maíz Yogur y pan	-DÍA 22- Crema de puerro y zanahoria Filete de pollo a la plancha con lechuga y tomate natural Zum de naranja y pan	-DÍA 23- Alubias pintas con arroz Filete de merluza con lechuga Petit suisse y pan	-DÍA 24- Sopa de lluvia Carne asada con puré de patata Fruta y pan
-DÍA 27- Espaguetis con tomate y queso rallado Filete de abadejo con lechuga y zanahoria Natillas y pan	-DÍA 28- Judías verdes rehogadas Pollo asado con patatas Fruta y pan	-DÍA 29- Sopa de lluvia San Jacobo con lechuga y maíz Fruta y pan	-DÍA 30- Arroz con tomate Filete de merluza en salsa con lechuga Yogur y pan	-DÍA 31- Garbanzos estofados Salchichas con patatas Fruta y pan
<b>COLEGIO SAGRADO CORAZÓN - ENERO 2020</b> <b>MENÚ SIN MARISCO</b>				