

LUNES				MARTES				MIÉRCOLES				JUEVES				VIERNES																																																															
MENÚ BASAL COLEGIO SAGRADO CORAZÓN SEPTIEMBRE 2020																																																																															
-DÍA 7- NO LECTIVO				-DÍA 8- Arroz con tomate Huevo frito con patatas Fruta, leche y pan				-DÍA 9- Judías verdes rehogadas con zanahoria Pollo asado con lechuga y zanahoria Fruta, leche y pan 				-DÍA 10- Garbanzos con verduras Filete de bacalao con lechuga y tomate Fruta, leche y pan				-DÍA 11- Sopa de fideos Carne asada con patatas Yogur y pan																																																															
Kcal:639				Prot:19				Lip:28.6				HC:75.5				Kcal:470				Prot:24.7				Lip:20				HC:47.4				Kcal:543				Prot:30				Lip:16.7				HC:77.2				Kcal:329				Prot:22.5				Lip:8.8				HC:39.5																			
-DÍA 14- Crema de calabaza Cinta de lomo con lechuga y maíz Natillas de vainilla y pan 				-DÍA 15- Ensalada de pasta Filete de pollo a la plancha con lechuga y zanahoria Fruta, leche y pan INTEGRAL 				-DÍA 16- Lentejas a la hortelana Filete de merluza al horno Fruta, leche y pan				-DÍA 17- Patatas a la riojana Tortilla francesa con lechuga y maíz Yogur y pan				-DÍA 18- Sopa de letras Albóndigas burger meat mixta en salsa con patatas Fruta, leche y pan																																																															
Kcal:445				Prot:28.2				Lip:26.8				HC:32.3				Kcal:552				Prot:27.2				Lip:22.2				HC:60.4				Kcal:527				Prot:27.7				Lip:14.4				HC:71				Kcal:385				Prot:16.2				Lip:11.3				HC:53.7				Kcal:565				Prot:20.4				Lip:30.1				HC:44			
-DÍA 21- Arroz INTEGRAL tres delicias San Jacobo con lechuga y tomate Yogur y pan 				-DÍA 22- Sopa de cocido Cocido madrileño completo Fruta, leche y pan				-DÍA 23- Crema de verduras Pollo asado al limón con lechuga Fruta, leche y pan 				-DÍA 24- Coditos con tomate y queso Filete de merluza en salsa con jardinera Fruta, leche y pan				-DÍA 25- Lentejas con verduras Tortilla española con lechuga y maíz Yogur y pan																																																															
Kcal:459				Prot:16.3				Lip:8.1				HC:77.2				Kcal:608				Prot:25.4				Lip:25.6				HC:68				Kcal:483				Prot:23.7				Lip:19.5				HC:52.5				Kcal:485				Prot:20.1				Lip:18				HC:60.1				Kcal:488				Prot:22				Lip:12				HC:71.3			
-DÍA 28- Sopa de picadillo Hamburguesa burger meat mixta en salsa con patatas dado Yogur y pan				-DÍA 29- Espaguetis carbonara Filete de abadejo en salsa con verduras Yogur y pan				-DÍA 30- Crema de calabacín Filete de pollo con patatas Fruta, leche y pan				Menú Neurosaludable  Producto Integral  Producto ecológico 																																																																			
Kcal:388				Prot:25				Lip:16				HC:35.7				Kcal:382				Prot:19.8				Lip:10.4				HC:34.7				Kcal:480				Prot:23.5				Lip:19.5				HC:52																																			

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