

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Menú Neurosaludable  Producto Integral  Producto ecológico 	-DÍA 1- Arroz con verduras Lomitos de rosada con lechuga y zanahoria Yogur y pan 	-DÍA 2- Sopa de estrellas Pollo asado en su jugo con lechuga y zanahoria Fruta, leche y pan 	-DÍA 3- Crema de puerro y zanahoria Bacalao en salsa de tomate Yogur y pan 	-DÍA 4- Judías pintas con verduras Huevos fritos con patatas Fruta, leche y pan
	Kcal:371 Prot:16.5 Lip:8.6 HC:62.5	Kcal:461 Prot:23.7 Lip:20.6 HC:44.5	Kcal:40 Prot:20.3 Lip:13 HC:50.3	Kcal:737 Prot:33.1 Lip:28.1 HC:87.3
-DÍA 7- FESTIVO	-DÍA 8- FESTIVO	-DÍA 9- Crema de verduras Cinta de lomo a la plancha con lechuga y maíz Fruta, leche y pan 	-DÍA 10- Patatas guisadas con verduras Filete de palometa en salsa con lechuga Natillas y pan	-DÍA 11- Sopa de cocido Cocido madrileño completo Fruta y pan INTEGRAL 
		Kcal:466 Prot:28 Lip:15 HC:57	Kcal:558 Prot:27 Lip:20 HC:64	Kcal:686 Prot:33 Lip:20 HC:87
-DÍA 14- Judías verdes ECO rehogadas con zanahoria Albóndigas burger meat mixta con patatas Fruta, leche y pan 	-DÍA 15- Fideua Bacalao con tomate y lechuga Yogur y pan	-DÍA 16- Alubias blancas con chorizo Tortilla Española con lechuga y maíz Fruta, leche y pan	-DÍA 17- Crema parmentier Filete de merluza rebozado con lechuga Fruta, leche y pan	-DÍA 18- Arroz con tomate Salchichas con patatas Fruta, leche y pan
Kcal:656 Prot:22 Lip:34 HC:56	Kcal:671 Prot:28 Lip:20 HC:95	Kcal:665 Prot:26 Lip:24 HC:75	Kcal:463 Prot:18.8 Lip:14.4 HC:63.5	Kcal:663 Prot:20 Lip:21 HC:98
-DÍA 21- Sopa de letras Pizza Postre de navidad y pan	-DÍA 22- Crema de calabacín y zanahoria Hamburguesa Burger meat mixta con patatas Fruta, leche y pan 	VACACIONES DE NAVIDAD (del 23 de diciembre al 10 de enero)		
Kcal:842 Prot:26 Lip:38 HC:101	Kcal:490 Prot:24 Lip:21.5 HC:49.5			

COLEGIO SAGRADO CORAZÓN

DICIEMBRE 2020

MENÚ BASAL

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

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	-DÍA 1- Arroz con verduras Filete de ternera con lechuga y zanahoria Yogur y pan	-DÍA 2- Sopa de estrellas Pollo asado en su jugo con lechuga y zanahoria Fruta, leche y pan	-DÍA 3- Crema de puerro y zanahoria Cinta de lomo a la plancha con lechuga Yogur y pan	-DÍA 4- Judías pintas con verduras Huevos fritos con patatas Fruta, leche y pan
-DÍA 7- FESTIVO	-DÍA 8- FESTIVO	-DÍA 9- Crema de verduras Cinta de lomo a la plancha con lechuga y maíz Fruta, leche y pan	-DÍA 10- Patatas guisadas con verduras Filete de pollo en salsa con lechuga Natillas y pan	-DÍA 11- Sopa de cocido Cocido madrileño completo Fruta y pan
-DÍA 14- Judías verdes ECO rehogadas con zanahoria Albóndigas burger meat mixta con patatas Fruta, leche y pan	-DÍA 15- Fideua de verduras Cinta de lomo a la plancha con lechuga Yogur y pan	-DÍA 16- Alubias blancas con chorizo Tortilla Española con lechuga y maíz Fruta, leche y pan	-DÍA 17- Crema parmentier Filete de pollo a la plancha con lechuga Fruta, leche y pan	-DÍA 18- Arroz con tomate Salchichas con patatas Fruta, leche y pan
-DÍA 21- Sopa de letras Pizza de jamón Postre de navidad y pan	-DÍA 22- Crema de calabacín y zanahoria Hamburguesa Burger meat mixta con patatas Fruta, leche y pan	VACACIONES DE NAVIDAD (del 23 de diciembre al 10 de enero)		

COLEGIO SAGRADO CORAZÓN
DICIEMBRE 2020
MENÚ SIN PESCADO

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	-DÍA 1- Arroz con verduras Filete de merluza al horno con lechuga y zanahoria Yogur y pan	-DÍA 2- Sopa de estrellas Pollo asado en su jugo con lechuga y zanahoria Fruta, leche y pan	-DÍA 3- Crema de puerro y zanahoria Bacalao en salsa de tomate Yogur y pan	-DÍA 4- Judías pintas con verduras Filete de ternera con patatas Fruta, leche y pan
-DÍA 7- FESTIVO	-DÍA 8- FESTIVO	-DÍA 9- Crema de verduras Cinta de lomo a la plancha con lechuga y maíz Fruta, leche y pan	-DÍA 10- Patatas guisadas con verduras Filete de palometa en salsa con lechuga Fruta y pan	-DÍA 11- Sopa de cocido Cocido madrileño completo Fruta y pan
-DÍA 14- Judías verdes ECO rehogadas con zanahoria Albóndigas burger meat mixta con patatas Fruta, leche y pan	-DÍA 15- Fideua Bacalao con tomate y lechuga Yogur y pan	-DÍA 16- Alubias blancas con chorizo Cinta de lomo a la plancha con lechuga y maíz Fruta, leche y pan	-DÍA 17- Crema parmentier Filete de merluza al horno con lechuga Fruta, leche y pan	-DÍA 18- Arroz con tomate Salchichas con patatas Fruta, leche y pan
-DÍA 21- Sopa de letras Jamoncitos de pollo con lechuga Fruta y pan	-DÍA 22- Crema de calabacín y zanahoria Hamburguesa Burger meat mixta con patatas Fruta, leche y pan	VACACIONES DE NAVIDAD (del 23 de diciembre al 10 de enero)		

COLEGIO SAGRADO CORAZÓN

DICIEMBRE 2020

MENÚ SIN HUEVO

Toda la pasta de este menu es apta para alérgicos al huevo.

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	-DÍA 1- Arroz con verduras Filete de merluza al horno con lechuga y zanahoria Fruta y pan	-DÍA 2- Sopa de estrellas Pollo asado en su jugo con lechuga y zanahoria Fruta y pan	-DÍA 3- Crema de puerro y zanahoria Bacalao en salsa de tomate Fruta y pan	-DÍA 4- Judías pintas con verduras Huevos fritos con patatas Fruta y pan
-DÍA 7- FESTIVO	-DÍA 8- FESTIVO	-DÍA 9- Crema de verduras Cinta de lomo a la plancha con lechuga y maíz Fruta y pan	-DÍA 10- Patatas guisadas con verduras Filete de palometa en salsa con lechuga Fruta y pan	-DÍA 11- Sopa de cocido Cocido madrileño completo Fruta y pan
-DÍA 14- Judías verdes ECO rehogadas con zanahoria Albóndigas burger meat mixta con patatas Fruta y pan	-DÍA 15- Fideua Bacalao con tomate y lechuga Fruta y pan	-DÍA 16- Alubias blancas con chorizo Tortilla española con lechuga y maíz Fruta y pan	-DÍA 17- Crema de puerro Filete de merluza al horno con lechuga Fruta y pan	-DÍA 18- Arroz con tomate Salchichas con patatas Fruta y pan
-DÍA 21- Sopa de letras Jamoncitos de pollo con lechuga Fruta y pan	-DÍA 22- Crema de calabacín y zanahoria Hamburguesa Burger meat mixta con patatas Fruta y pan	VACACIONES DE NAVIDAD (del 23 de diciembre al 10 de enero)		

COLEGIO SAGRADO CORAZÓN
DICIEMBRE 2020
MENÚ SIN LACTOSA NI PROTEÍNA LÁCTEA

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	-DÍA 1- Arroz con verduras Filete de merluza al horno con lechuga y zanahoria Yogur y pan	-DÍA 2- Sopa de estrellas Pollo asado en su jugo con lechuga y zanahoria Fruta, leche y pan	-DÍA 3- Crema de puerro y zanahoria Bacalao en salsa de tomate Yogur y pan	-DÍA 4- Judías pintas con verduras Huevos fritos con patatas Fruta, leche y pan
-DÍA 7- FESTIVO	-DÍA 8- FESTIVO	-DÍA 9- Crema de verduras Cinta de lomo a la plancha con lechuga y maíz Fruta, leche y pan	-DÍA 10- Patatas guisadas con verduras Filete de palometa en salsa con lechuga Fruta y pan	-DÍA 11- Sopa de cocido Cocido madrileño completo Fruta y pan
-DÍA 14- Judías verdes ECO rehogadas con zanahoria Ragout de ternera en salsa con patatas Fruta, leche y pan	-DÍA 15- Fideua Bacalao con tomate y lechuga Yogur y pan	-DÍA 16- Alubias blancas con chorizo Tortilla Española con lechuga y maíz Fruta, leche y pan	-DÍA 17- Crema parmentier Filete de merluza al horno con lechuga Fruta, leche y pan	-DÍA 18- Arroz con tomate Salchichas con patatas Fruta, leche y pan
-DÍA 21- Sopa de letras Jamoncitos de pollo con lechuga Fruta y pan	-DÍA 22- Crema de calabacín y zanahoria Hamburguesa de vacuno 100 % con patatas Fruta, leche y pan	VACACIONES DE NAVIDAD (del 23 de diciembre al 10 de enero)		

COLEGIO SAGRADO CORAZÓN

DICIEMBRE 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- Arroz con verduras (sin judías verdes ni guisantes) Lomitos de rosada con lechuga y zanahoria Yogur y pan	-DÍA 2- Sopa de estrellas Pollo asado en su jugo con lechuga y zanahoria Fruta, leche y pan	-DÍA 3- Crema de puerro y zanahoria Bacalao en salsa de tomate Yogur y pan	-DÍA 4- Acelgas con zanahoria baby Huevos fritos con patatas Fruta, leche y pan
-DÍA 7- FESTIVO	-DÍA 8- FESTIVO	-DÍA 9- Crema de verduras (sin judías verdes ni guisantes) Cinta de lomo a la plancha con lechuga y maíz Fruta,leche y pan	-DÍA 10- Patatas guisadas con verduras Filete de palometa en salsa con lechuga Fruta y pan	-DÍA 11- Sopa de ave Filete de pollo a la plancha con lechuga Fruta y pan
-DÍA 14- Espinacas con ajito Ragout de ternera en salsa con patatas Fruta, leche y pan	-DÍA 15- Fideua (sin judías verdes ni guisantes) Bacalao con tomate y lechuga Yogur y pan	-DÍA 16- Sopa de fideos Tortilla Española con lechuga y maíz Fruta, leche y pan	-DÍA 17- Crema parmentier Filete de merluza rebozado con lechuga Fruta, leche y pan	-DÍA 18- Arroz con tomate Cinta de lomo a la plancha con patatas Fruta, leche y pan
-DÍA 21- Sopa de letras Jamoncitos de pollo con lechuga Fruta y pan	-DÍA 22- Crema de calabacín y zanahoria Hamburguesa de vacuno 100 % con patatas Fruta, leche y pan	VACACIONES DE NAVIDAD (del 23 de diciembre al 10 de enero)		

COLEGIO SAGRADO CORAZÓN
DICIEMBRE 2020
MENÚ SIN LEGUMBRE