

LUNES				MARTES				MIÉRCOLES				JUEVES				VIERNES															
<p>Menú Neurosaludable </p> <p>Producto Integral </p> <p>Producto ecológico </p>																<h1>MENÚ BASAL</h1> <h2>COLEGIO SAGRADO CORAZÓN</h2> <h3>ENERO 2021</h3> 															
<p>-DÍA 11- Arroz tres delicias Rombos de merluza con lechuga Fruta, leche y pan</p>				<p>-DÍA 12- Crema de verduras Muslitos de pollo con patatas Fruta, leche y pan</p> 				<p>-DÍA 13- Sopa de cocido Cocido madrileño completo Yogur y pan INTEGRAL</p> 				<p>-DÍA 14- Macarrones carbonara Merluza en salsa con verduras Fruta, leche y pan</p>				<p>-DÍA 15- Judías blancas estofadas Filete de sajonia con lechuga y remolacha Yogur y pan</p>															
Kcal:501	Prot:20	Lip:14	HC:72	Kcal:480	Prot:28	Lip:19	HC:52	Kcal:686	Prot:33	Lip:20	HC:87	Kcal:695	Prot:33	Lip:28	HC:74	Kcal:748	Prot:41	Lip:33	HC:61												
<p>-DÍA 18- Patatas a la riojana Hamburguesa burger meat mixta con lechuga Fruta, leche y pan</p>				<p>-DÍA 19- Lentejas a la hortelana Tortilla española con lechuga y maíz Yogur y pan</p>				<p>-DÍA 20- Crema de puerro y zanahoria Filete de pollo a la plancha con lechuga y tomate natural Zum de naranja y pan</p> 				<p>-DÍA 21- Alubias pintas con arroz Filete de merluza con lechuga Pettit suisse y pan</p>				<p>-DÍA 22- Sopa de lluvia Lacón a la gallega Fruta, leche y pan</p>															
Kcal:650	Prot:29	Lip:35	HC:55	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												
<p>-DÍA 25- Espaguetis con tomate y queso rallado Tortilla francesa con lechuga y zanahoria Natillas y pan</p> 				<p>-DÍA 26- Judías verdes ECO rehogadas Pollo asado con patatas Fruta, leche y pan</p> 				<p>-DÍA 27- Sopa de lluvia San Jacobo con lechuga y maíz Fruta, leche y pan</p>				<p>-DÍA 28- Arroz con tomate Filete de merluza en salsa con lechuga Yogur y pan</p>				<p>-DÍA 29- Garbanzos estofados Salchichas con patatas Fruta, leche y pan</p>															
Kcal:545	Prot:18	Lip:20	HC:73	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) 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
COLEGIO SAGRADO CORAZÓN ENERO 2021 MENÚ SIN PESCADO				
-DÍA 11- Arroz tres delicias Cinta de lomo a la plancha con lechuga Fruta, leche y pan	-DÍA 12- Crema de verduras Muslitos de pollo con patatas Fruta, leche y pan	-DÍA 13- Sopa de cocido Cocido madrileño completo Yogur y pan INTEGRAL	-DÍA 14- Macarrones carbonara Filete de ternera en salsa con verduras Fruta, leche y pan	-DÍA 15- Judías blancas estofadas Filete de sajonia con lechuga y remolacha Yogur y pan
-DÍA 18- Patatas a la riojana Hamburguesa burger meat mixta con lechuga Fruta, leche y pan	-DÍA 19- Lentejas a la hortelana Tortilla española con lechuga y maíz Yogur y pan	-DÍA 20- Crema de puerro y zanahoria Filete de pollo a la plancha con lechuga y tomate natural Zumo de naranja y pan	-DÍA 21- Alubias pintas con arroz Filete de ternera con lechuga Pettit suisse y pan	-DÍA 22- Sopa de lluvia Lacón a la gallega Fruta, leche y pan
-DÍA 25- Espaguetis con tomate y queso rallado Tortilla francesa con lechuga y zanahoria Natillas y pan	-DÍA 26- Judías verdes ECO rehogadas Pollo asado con patatas Fruta, leche y pan	-DÍA 27- Sopa de lluvia San Jacobo con lechuga y maíz Fruta, leche y pan	-DÍA 28- Arroz con tomate Filete de pollo en salsa con lechuga Yogur y pan	-DÍA 29- Garbanzos estofados Salchichas con patatas Fruta, leche y pan

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<h1>COLEGIO SAGRADO CORAZÓN</h1> <h2>ENERO 2021</h2> <h3>MENÚ SIN HUEVO</h3> <p>Toda la pasta de este menú es apta para alérgicos al huevo.</p>				
<p>-DÍA 11- Arroz tres delicias (sin huevo) Cinta de lomo a la plancha con lechuga Fruta, leche y pan</p>	<p>-DÍA 12- Crema de verduras Muslitos de pollo con patatas Fruta, leche y pan</p>	<p>-DÍA 13- Sopa de cocido Cocido madrileño completo Yogur y pan INTEGRAL</p>	<p>-DÍA 14- Macarrones carbonara Merluza en salsa con verduras Fruta, leche y pan</p>	<p>-DÍA 15- Judías blancas estofadas Filete de sajonia con lechuga y remolacha Yogur y pan</p>
<p>-DÍA 18- Patatas a la riojana Hamburguesa burger meat mixta con lechuga Fruta, leche y pan</p>	<p>-DÍA 19- Lentejas a la hortelana Cinta de lomo a la plancha con lechuga y maíz Yogur y pan</p>	<p>-DÍA 20- Crema de puerro y zanahoria Filete de pollo a la plancha con lechuga y tomate natural Zum de naranja y pan</p>	<p>-DÍA 21- Alubias pintas con arroz Filete de merluza con lechuga Pettit suisse y pan</p>	<p>-DÍA 22- Sopa de lluvia Lacón a la gallega Fruta, leche y pan</p>
<p>-DÍA 25- Espaguetis con tomate Filete de merluza en salsa con lechuga y zanahoria Fruta y pan</p>	<p>-DÍA 26- Judías verdes ECO rehogadas Pollo asado con patatas Fruta, leche y pan</p>	<p>-DÍA 27- Sopa de lluvia Cinta de lomo a la plancha con lechuga y maíz Fruta, leche y pan</p>	<p>-DÍA 28- Arroz con tomate Filete de merluza en salsa con lechuga Yogur y pan</p>	<p>-DÍA 29- Garbanzos estofados Salchichas con patatas Fruta, leche y pan</p>

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
COLEGIO SAGRADO CORAZÓN ENERO 2021 MENÚ SIN LACTOSA NI PROTEÍNA LÁCTEA				
-DÍA 11- Arroz tres delicias Cinta de lomo a la plancha con lechuga Fruta y pan	-DÍA 12- Crema de verduras Muslitos de pollo con patatas Fruta y pan	-DÍA 13- Sopa de cocido Cocido madrileño completo Fruta y pan	-DÍA 14- Macarrones con salsa de tomate Merluza en salsa con verduras Fruta y pan	-DÍA 15- Judías blancas estofadas Filete de sajonia con lechuga y remolacha Fruta y pan
-DÍA 18- Patatas a la riojana Hamburguesa burger meat mixta con lechuga Fruta y pan	-DÍA 19- Lentejas a la hortelana Tortilla española con lechuga y maíz Fruta y pan	-DÍA 20- Crema de puerro y zanahoria Filete de pollo a la plancha con lechuga y tomate natural Zumo de naranja y pan	-DÍA 21- Alubias pintas con arroz Filete de merluza con lechuga Fruta y pan	-DÍA 22- Sopa de lluvia Lacón a la gallega Fruta y pan
-DÍA 25- Espaguetis con tomate Tortilla francesa con lechuga y zanahoria Fruta y pan	-DÍA 26- Judías verdes ECO rehogadas Pollo asado con patatas Fruta y pan	-DÍA 27- Sopa de lluvia Cinta de lomo a la plancha con lechuga y maíz Fruta y pan	-DÍA 28- Arroz con tomate Filete de merluza en salsa con lechuga Fruta y pan	-DÍA 29- Garbanzos estofados Salchichas con patatas Fruta y pan

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<h1>COLEGIO SAGRADO CORAZÓN</h1> <h2>ENERO 2021</h2> <h3>MENÚ SIN GLUTEN</h3> <p>Todo el pan y la pasta de este menú es apta para intolerantes al gluten.</p>				
<p>-DÍA 11- Arroz tres delicias Cinta de lomo a la plancha con lechuga Fruta, leche y pan</p>	<p>-DÍA 12- Crema de verduras Muslitos de pollo con patatas Fruta, leche y pan</p>	<p>-DÍA 13- Sopa de cocido Cocido madrileño completo Yogur y pan INTEGRAL</p>	<p>-DÍA 14- Macarrones carbonara Merluza en salsa con verduras Fruta, leche y pan</p>	<p>-DÍA 15- Judías blancas estofadas Filete de sajonia con lechuga y remolacha Yogur y pan</p>
<p>-DÍA 18- Patatas a la riojana Hamburguesa de vacuno 100% con lechuga Fruta, leche y pan</p>	<p>-DÍA 19- Lentejas a la hortelana Tortilla española con lechuga y maíz Yogur y pan</p>	<p>-DÍA 20- Crema de puerro y zanahoria Filete de pollo a la plancha con lechuga y tomate natural Zumo de naranja y pan</p>	<p>-DÍA 21- Alubias pintas con arroz Filete de merluza con lechuga Petit suisse y pan</p>	<p>-DÍA 22- Sopa de lluvia Lacón a la gallega Fruta, leche y pan</p>
<p>-DÍA 25- Espaguetis con tomate y queso rallado Tortilla francesa con lechuga y zanahoria Fruta y pan</p>	<p>-DÍA 26- Judías verdes ECO rehogadas Pollo asado con patatas Fruta, leche y pan</p>	<p>-DÍA 27- Sopa de lluvia Cinta de lomo a la plancha con lechuga y maíz Fruta, leche y pan</p>	<p>-DÍA 28- Arroz con tomate Filete de merluza en salsa con lechuga Yogur y pan</p>	<p>-DÍA 29- Garbanzos estofados Salchichas con patatas Fruta, leche y pan</p>

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
COLEGIO SAGRADO CORAZÓN ENERO 2021 MENÚ SIN LEGUMBRE				
-DÍA 11- Arroz tres delicias (sin guisantes) Cinta de lomo a la plancha con lechuga Fruta, leche y pan	-DÍA 12- Crema de verduras (sin guisantes ni judías verdes) Muslitos de pollo con patatas Fruta, leche y pan	-DÍA 13- Sopa de fideos Filete de ternera en salsa con lechuga y maíz Yogur y pan INTEGRAL	-DÍA 14- Macarrones carbonara Merluza en salsa con verduras (sin guisantes ni judías verdes) Fruta, leche y pan	-DÍA 15- Espinacas con patata Filete de sajonia con lechuga y remolacha Yogur y pan
-DÍA 18- Patatas a la riojana Hamburguesa de vacuno 100% con lechuga Fruta, leche y pan	-DÍA 19- Acelgas con zanahoria baby Tortilla española con lechuga y maíz Yogur y pan	-DÍA 20- Crema de puerro y zanahoria Filete de pollo a la plancha con lechuga y tomate natural Zumo de naranja y pan	-DÍA 21- Arroz con salsa de tomate Filete de merluza con lechuga Pettit suisse y pan	-DÍA 22- Sopa de lluvia Lacón a la gallega Fruta, leche y pan
-DÍA 25- Espaguetis con tomate y queso rallado Tortilla francesa con lechuga y zanahoria Fruta y pan	-DÍA 26- Crema de calabacín Pollo asado con patatas Fruta, leche y pan	-DÍA 27- Sopa de lluvia Cinta de lomo a la plancha con lechuga y maíz Fruta, leche y pan	-DÍA 28- Arroz con tomate Filete de merluza en salsa con lechuga Yogur y pan	-DÍA 29- Brocoli rehogado Pechuga de pavo con patatas Fruta, leche y pan