









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.