

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Menú Neurosaludable  Producto Integral  Producto ecológico 			<h1>MENÚ BASAL</h1> <h2>SAGRADO CORAZÓN</h2> <h3>OCTUBRE 2020</h3>	
			-DÍA 1- Judías pintas con arroz Lomitos de rosada con lechuga y maíz Fruta, leche y pan	-DÍA 2- Patatas guisadas con verduras Cinta de lomo con lechuga y zanahoria  Fruta, leche y pan
			Kcal:457 Prot:22 Lip:13 HC:62.2	Kcal:374 Prot:14.8 Lip:8.7 HC:56.8
-DÍA 5- Arroz con verduras Filete de merluza rebozado con lechuga y tomate Fruta, leche y pan	-DÍA 6 Sopa de cocido Cocido madrileño completo Yogur y pan INTEGRAL 	-DÍA 7 Judías verdes ECO rehogadas Pollo asado con lechuga y maíz Fruta, leche y pan 	-DÍA 8- Coditos boloñesa Tortilla española con lechuga Natillas y pan	-DÍA 9- Crema de verduras Albóndigas burger meat mixta en salsa con patatas Fruta, leche y pan 
Kcal:501 Prot:25 Lip:17 HC:65	Kcal:501 Prot:23.4 Lip:19 HC:58.7	Kcal:320 Prot:18.5 Lip:11 HC:36.6	Kcal:568 Prot:18 Lip:25.3 HC:62.4	Kcal:455 Prot:18 Lip:20 HC:49.7
-DÍA 12- <h1>FESTIVO</h1>	-DÍA 13- Arroz con tomate Huevo frito con patatas Fruta, leche y pan	-DÍA 14- Crema Parmentier Ternera asada con verduras Yogur y pan	-DÍA 15- Judías blancas con verduras Salchichas con lechuga y zanahoria  Fruta, leche y pan	-DÍA 16- Espirales carbonara Filete de merluza rebozado con lechuga y aceitunas Flan y pan
	Kcal:446 Prot:13.1 Lip:14.5 HC:63.3	Kcal:426 Prot:20.4 Lip:33.1 HC:45.3	Kcal:518 Prot:25.5 Lip:15 HC:70	Kcal:551 Prot:22 Lip:19.2 HC:71
-DÍA 19- Patatas a la riojana San Jacobo con lechuga y tomate Fruta, leche y pan	-DÍA 20- Lentejas con verduras Huevos a la cazadora Yogur y pan	-DÍA 21- Arroz INTEGRAL tres delicias Lomitos de rosada con lechuga y maíz Fruta, leche y pan 	-DÍA 22- Crema de zanahoria Hamburguesa burger meat mixta en salsa casera con daditos de calabacín Zumo de naranja natural y pan	-DÍA 23- Sopa de fideos Filete de pollo con patatas Fruta, leche y pan
Kcal:408 Prot:12.1 Lip:30.2 HC:45.3	Kcal:480 Prot:24.6 Lip:10 HC:71.8	Kcal:389 Prot:16.2 Lip:13 HC:51	Kcal:441 Prot:16.4 Lip:19 HC:49.7	Kcal:312 Prot:22.6 Lip:8.3 HC:35.6
-DÍA 26 Macarrones napolitana Filete de merluza con lechuga y aceitunas Yogur y pan	-DÍA 27- Paella Tortilla francesa con lechuga Fruta, leche y pan	-DÍA 28- Sopa de cocido Cocido madrileño completo Yogur y pan	-DÍA 29- Crema de verduras Palometa en salsa Fruta, leche y pan	-Día 30- Judías blancas con verduras Salchichas de pavo con patatas Fruta, leche y pan
Kcal:354 Prot:14 Lip:10.4 HC:32.7	Kcal:399 Prot:13.3 Lip:11.2 HC:45.5	Kcal:501 Prot:23.4 Lip:19 HC:58.7	Kcal:423 Prot:20.8 Lip:15.3 HC:50	Kcal:649 Prot:31.6 Lip:22.6 HC:79.4

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