

# MENÚ BASAL COLEGIO SAN MARTÍN DICIEMBRE 2018

LUNES				MARTES				MIÉRCOLES				JUEVES				VIERNES			
<b>-DÍA 3-</b>				<b>-DÍA 4-</b>				<b>-DÍA 5-</b>				<b>-DÍA 6-</b>				<b>-DÍA 7-</b>			
Lentejas con arroz Filete de abadejo a la italiana con daditos de calabaza Fruta y pan				Crema de calabacín Muslitos de pollo al horno con zanahoria Yogur sabor y pan				Sopa de estrellitas Hamburguesa de ternera con pisto de verduras Fruta y pan				<b>FESTIVO</b>				<b>FESTIVO</b>			
Kcal:594	Prot:33	Lip:11	HC:81	Kcal:513	Prot:27	Lip:19	HC:56	Kcal:564	Prot:21	Lip:19	HC:68								
<b>-DÍA 10-</b>				<b>-DÍA 11-</b>				<b>-DÍA 12-</b>				<b>-DÍA 13-</b>				<b>-DÍA 14-</b>			
Espirales boloñesa Tortilla francesa con zanahoria baby Fruta y pan				<b>-Jornada gastronómica Gallega-</b> Pote gallego Merluza a la gallega Fruta y pan				Crema de judías verdes Ternera asada con guisantes Yogur sabor y pan				Sopa de letras San Marino con lechuga Fruta y pan				Crema de puerro y zanahoria Pollo asado al limón con patatas Yogur sabor y pan			
Kcal:663	Prot:22	Lip:20	HC:96	Kcal:619	Prot:32	Lip:19	HC:73	Kcal:644	Prot:35	Lip:32	HC:50	Kcal:491	Prot:14	Lip:14	HC:75	Kcal:636	Prot:38	Lip:24	HC:65
<b>-DÍA 17-</b>				<b>-DÍA 18-</b>				<b>-DÍA 19-</b>				<b>-DÍA 20-</b>				<b>-DÍA 21-</b>			
Lentejas a la hortelana Tortilla española con zanahoria baby Fruta y pan				Arroz con tomate Filete de merluza rebozado con lechuga y maíz Fruta y pan				Crema de brócoli Albóndigas de ternera con patatas Yogur sabor y pan				Macarrones con tomate y oregano Flamenquines de pavo con patatas chips Galleta pan				Sopa de cocido Cocido madrileño completo Fruta y pan			
Kcal:644	Prot:25	Lip:21	HC:79	Kcal:686	Prot:27	Lip:22	HC:94	Kcal:615	Prot:27	Lip:25	HC:63	Kcal:761	Prot:20	Lip:56	HC:112	Kcal:686	Prot:33	Lip:20	HC:87

## VACACIONES DE NAVIDAD

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

GLUTEN HUEVO PESCADO MOLUSCO SOJA ALTRAMUCES LECHE SÉSAMO FRUTOS DE CÁSCARA APIO MOSTAZA SULFITOS CACAHUETE CRUSTÁCEOS