

# MENÚ BASAL NIÑOS ENERO 2019 COL. SAN MARTIN



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	-DÍA 1- <b>FESTIVO</b>	-DÍA 2 - <b>VACACIONES</b>	-DÍA 3- <b>VACACIONES</b>	-DÍA 4- <b>VACACIONES</b>
		Kcal: Prot: Lip: HC:	Kcal: Prot: Lip: HC:	Kcal: Prot: Lip: HC:
-DÍA 7- <b>NO LECTIVO</b>	-DÍA 8- Sopa de picadillo (i)(j)(k) Hamburguesa de pollo a la jardinera con patatas (l)(m) Fruta y pan (n)(o)(p)	-DÍA 9- Judías pintas a la hortelana (q) Filete de merluza a la italiana (r) Fruta y pan (s)(t)(u)	-DÍA 10- Arroz con salsa de tomate Albóndigas de ternera en salsa casera con calabacín y patatas (v)(w)(x)(y) Yogur sabor y pan (z)(aa)(ab)(ac)	-DÍA 11- Crema de verduras (ad) Filete de abadejo en salsa con zanahoria (ae) Fruta y pan (af)(ag)(ah)
	Kcal:603 Prot:39 Lip:24 HC:57	Kcal:577 Prot:31 Lip:17 HC:65	Kcal:829 Prot:33 Lip:28 HC:102	Kcal:561 Prot:19 Lip:21 HC:72
-DÍA 14- Lentejas con arroz Pechuga de pavo con jardinera de verduras (ai) Fruta y pan (aj)(ak)(al)	-DÍA 15- Guisantes con patata y zanahoria (am) Hamburguesa de ternera al Strogonoff (an)(ao)(ap) Fruta y pan (aq)(ar)(as)	-DÍA 16- Macarrones con tomate y queso rallado (at)(au)(av) Filete de abadejo a la jardinera (aw)(ax)(ay) Fruta y pan (az)(ba)(bb)	-DÍA 17- Cocido montañés (ac) Tortilla española con lechuga y maíz (ad) Fruta y pan (ae)(af)(ag)	-DÍA 18- <b>-JORNADA GASTRONÓMICA CHINA-</b> Arroz con salsa de tomate Pollo asado con verduras Thai (ah)(ai) Flan de vainilla y pan (aj)(ak)(al)(am)
Kcal:651 Prot:33 Lip:22 HC:74	Kcal:768 Prot:58 Lip:33 HC:53	Kcal:607 Prot:32 Lip:14 HC:86	Kcal:621 Prot:23 Lip:20 HC:74	Kcal:620 Prot:35 Lip:18 HC:78
-DÍA 21- Crema de calabaza y queso (an)(ao) Lomo en salsa con daditos de calabacín (ap) Fruta y pan (aq)(ar)(as)	-DÍA 22- Garbanzos a la hortelana (at) Bacalao en salsa de guisantes (au) Fruta y pan (av)(aw)(ax)	-DÍA 23- Patatas a la riojana (ay) Pollo asado con champiñones Yogur sabor y pan (az)(ba)(bb)(bc)	-DÍA 24- Espirales a la boloñesa (bd)(be) Filete de merluza al pil pil con patata al vapor (bf)(bg)(bh) Fruta y pan (bi)(bj)(bk)	-DÍA 25- Lentejas con verduras y arroz (bl) Tortilla francesa con lechuga y maíz (bm) Fruta y pan (bn)(bo)(bp)
Kcal:552 Prot:25 Lip:20 HC:65	Kcal:821 Prot:45 Lip:37 HC:71	Kcal:585 Prot:31 Lip:23 HC:61	Kcal:665 Prot:33 Lip:18 HC:88	Kcal:577 Prot:26 Lip:16 HC:77
-DÍA 28- Coditos a la napolitana (bs) Filete de abadejo con verduras (bt) Fruta y pan (bu)(bv)(bw)	-DÍA 29- Sopa de cocido (bx)(by) Cocido madrileño completo (bz) Fruta y pan (ca)(cb)(cc)	-DÍA 30- Crema parmentier (cd)(ce) Muslitos de pollo al limón con lechuga y zanahoria (cf) Fruta y pan (cg)(ch)(ci)	-DÍA 31- Arroz con salsa de tomate Cinta de lomo adobada con lechuga (cj)(ck) Natillas de vainilla y pan (cl)(cm)(cn)(co)	
Kcal:434 Prot:19 Lip:18 HC:45	Kcal:686 Prot:33 Lip:20 HC:87	Kcal:520 Prot:25 Lip:15 HC:73	Kcal:855 Prot:21 Lip:64 HC:117	

GLUTEN (i) HUEVO (j) PESCADO (k) MOLUSCO (l) SOJA (m) ALTRAMUCES (n) LECHE (o) SÉSAMO (p) FRUTOS DE CÁSCARA (q) APIO (r) MOSTAZA (s) SULFITOS (t) CACAHUETE (u) CRUSTÁCEOS (v)

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