


LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<h1>MENÚ BASAL COLEGIO SAN MARTÍN</h1> <h2>FEBRERO 2019</h2>				
-DÍA 1- Patatas guisadas con ragout de pollo Filete de merluza en salsa verde Fruta y pan				
Kcal:532 Prot:32 Lip:15 HC:65				
-DÍA 4- Macarrones con salsa de tomate y queso rallado Tortilla española con lechuga y maíz Fruta y pan	-DÍA 5- Crema de espinacas Pollo asado en salsa con patatas cuadro Fruta y pan	-DÍA 6- Lentejas estofadas con chorizo Filete de merluza en salsa de tomate y pimientos Fruta y pan	-DÍA 7- Sopa de letras Hamburguesa de ternera con queso y zanahorias baby Yogur sabor y pan	-DÍA 8- Arroz con salsa de tomate Filete de merluza en salsa con verduras Fruta y pan
Kcal:605 Prot:21 Lip:16 HC:94	Kcal:562 Prot:30 Lip:24 HC:54	Kcal:591 Prot:36 Lip:18 HC:66	Kcal:564 Prot:25 Lip:20 HC:63	Kcal:723 Prot:20 Lip:25 HC:106
-DÍA 11- Patatas a la riojana Filete de abadejo con pisto Fruta y pan	-DÍA 12- Alubias blancas a la hortelana Jamoncitos de pollo estilo robuchón con lechuga y zanahoria Yogur sabor y pan	-DÍA 13- Crema Parmentier Ragout de ternera en salsa con patatitas Fruta y pan	-DÍA 14- Arroz con tomate Filete de merluza rebozado casero con lechuga Fruta y pan	-DÍA 15- -JORNADA GASTRONÓMICA MADRILEÑA- Sopa de cocido Cocido madrileño completo Fruta y pan
Kcal:461 Prot:23 Lip:13 HC:61	Kcal:622 Prot:38 Lip:21 HC:60	Kcal:656 Prot:40 Lip:21 HC:78	Kcal:713 Prot:21 Lip:22 HC:109	Kcal:686 Prot:33 Lip:20 HC:87
-DÍA 18- Crema de puerro y calabacín Albóndigas de ternera con jardinera Fruta y pan	-DÍA 19- Judías pintas estofadas con verduras y arroz Bacalao con cebollita y tomate Yogur sabor y pan	-DÍA 20- Purrusalda Escalope de pollo con lechuga y maíz Fruta y pan	-DÍA 21- Sopa de lluvia Cinta de lomo en salsa con champiñones Fruta y pan	-DÍA 22- Lentejas a la riojana Tortilla española con lechuga Fruta y pan
Kcal:611 Prot:21 Lip:30 HC:61	Kcal:698 Prot:40 Lip:19 HC:83	Kcal:615 Prot:22 Lip:18 HC:88	Kcal:595 Prot:31 Lip:27 HC:56	Kcal:714 Prot:29 Lip:27 HC:79
-DÍA 25- Arroz con tomate Filete de merluza a la jardinera Fruta y pan	-DÍA 26- Judías verdes salteadas con ajitos y zanahorias Salchichas de pavo en su jugo con patatas Fruta y pan	-DÍA 27- Farfalle napolitana Filete de abadejo en salsa de puerros Fruta y pan	-DÍA 28- Alubias blancas con verduras Pollo asado en su jugo con lechuga y maíz Yogur sabor y pan	
Kcal:734 Prot:27 Lip:23 HC:105	Kcal:645 Prot:25 Lip:36 HC:53	Kcal:602 Prot:24 Lip:17 HC:87	Kcal:622 Prot:38 Lip:21 HC:60	

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

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

