

LUNES				MARTES				MIÉRCOLES				JUEVES				VIERNES			
<b>-DÍA 3-</b> Crema de puerro y zanahoria Albóndigas de ternera en salsa casera con patata cuadro Fruta y pan				<b>-DÍA 4-</b> Judías pintas con arroz Tortilla española con lechuga y maíz Fruta y pan				<b>-DÍA 5-</b> Pasta tricolor con salsa de tomate Filete de merluza a la jardinera Fruta y pan				<b>-DÍA 6-</b> Sopa de letras Jamoncitos de pollo en su jugo con lechuga Yogur sabor y pan				<b>-DÍA 7-</b> Patatas guisadas con verduras Filete de abadejo en salsa con daditos de zanahoria Fruta y pan			
Kcal:651	Prot:26	Lip:25	HC:71	Kcal:673	Prot:26	Lip:16	HC:94	Kcal:617	Prot:26	Lip:16	HC:88	Kcal:569	Prot:29	Lip:19	HC:68	Kcal:616	Prot:20	Lip:24	HC:78
<b>-DÍA 10-</b> Arroz con salsa de tomate Pechuga de pavo en su jugo con patatas dado Fruta y pan				<b>-DÍA 11-</b> Crema de judías verdes Hamburguesa de ternera en salsa con zanahoria Yogur sabor y pan				<b>-DÍA 12-</b> Espirales con pollo y champiñones Filete de abadejo en salsa con daditos de calabacín Fruta y pan				<b>-DÍA 13-</b> Crema de verduras Lomo de Sajonia a la gallega con lechuga y maíz Fruta y pan				<b>-DÍA 14-</b> Lentejas con arroz y verduras Filete de pollo en salsa de champiñones con lechuga Fruta y pan			
Kcal:728	Prot:28	Lip:28	HC:89	Kcal:617	Prot:25	Lip:29	HC:52	Kcal:617	Prot:26	Lip:16	HC:88	Kcal:601	Prot:28	Lip:26	HC:60	Kcal:896	Prot:37	Lip:66	HC:99
<b>-DÍA 17-</b> Lacitos con salsa de tomate Filete de palometa en salsa de guisantes con patata cuadro Fruta y pan				<b>-DÍA 18-</b> Ensalada de judías blancas (judías blancas, huevo, tomate, zanahoria) Tortilla francesa de atún con lechuga Fruta y pan				<b>-DÍA 19-</b> Arroz con salsa de tomate Ragout de ternera a la jardinera Yogur sabor y pan				<b>-DÍA 20-</b> Lentejas a la riojana Filete de merluza en salsa verde con bolitas de patata Fruta y pan				<b>-DÍA 21-</b> Sopa de estrellas Filete de pollo empanado con lechuga y maíz Fruta y pan			
Kcal:642	Prot:25	Lip:20	HC:89	Kcal:583	Prot:30	Lip:16	HC:70	Kcal:772	Prot:36	Lip:25	HC:99	Kcal:671	Prot:38	Lip:24	HC:70	Kcal:549	Prot:25	Lip:14	HC:79

# MENÚ BASAL COLEGIO SAN MARTÍN JUNIO 2019



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

Debido a la naturaleza del producto, el pescado puede contener espinas.  
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.