

MENÚ BASAL COLEGIO SAN MARTÍN MARZO 2019



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				-DÍA 1- Crema de calabacín Cinta de lomo fresca en salsa con bolitas de patata Fruta y pan Kcal:691 Prot:29 Lip:37 HC:58
-DÍA 4- Lacitos con tomate Tortilla francesa de york con lechuga y maíz Fruta y pan	-DÍA 5- Crema de judías verdes Salchichas de pavo con patatas dado Fruta y pan	-DÍA 6- Alubias blancas a la Navarra (zanahoria, pimiento, puerro y tomate) Filete de merluza a la gallega Fruta y pan	-DÍA 7- Sopa minestrone Pollo asado con arroz Yogur sabor y pan	-DÍA 8- Crema Vichy Bacalao en salsa con verduras Fruta y pan
Kcal:616 Prot:25 Lip:15 HC:81.5	Kcal:788 Prot:29 Lip:50 HC:56	Kcal:555 Prot:35 Lip:13 HC:64	Kcal:637 Prot:34 Lip:26 HC:64	Kcal:622 Prot:25 Lip:26.7 HC:70
-DÍA 11- Lentejas estofadas con verduritas San Marino con lechuga y zanahoria Fruta y pan	-DÍA 12- Arroz con tomate Ragout de pollo con jardinera de verduras Fruta y pan	-DÍA 13- Crema de brócoli Hamburguesa de ternera con patatas Fruta y pan	-DÍA 14- Macarrones con chorizo Tortilla francesa con lechuga y maíz Fruta y pan	-DÍA 15- Potaje de vigilia Filete de merluza en salsa de pimientos Yogur sabor y pan
Kcal:607 Prot:33 Lip:10 HC:88.6	Kcal:657 Prot:35 Lip:11 HC:91	Kcal:527 Prot:25 Lip:21 HC:43	Kcal:700 Prot:21 Lip:25 HC:97	Kcal:612 Prot:31.6 Lip:19 HC:72
-DÍA 18- Patatas guisadas con verduras Palometa con salsa de tomate y daditos de calabaza Yogur sabor y pan	-DÍA 19- Lentejas con chorizo Tortilla española con lechuga y zanahoria Fruta y pan	-DÍA 20- Sopa de letras con picadillo de huevo Ragout de ternera en salsa de champiñones Fruta y pan	-DÍA 21- Coditos con tomate y oregano Escalope de pollo con lechuga y maíz Fruta y pan	-DÍA 22- Judías pintas estofadas con verduras Filete de abadejo al limón con patata cocida Fruta y pan
Kcal:550 Prot:23 Lip:21 HC:64	Kcal:715 Prot:38.6 Lip:29 HC:67	Kcal:561 Prot:30 Lip:22 HC:59	Kcal:861 Prot:29 Lip:43 HC:88	Kcal:566 Prot:31 Lip:15.6 HC:65
-DÍA 25- Arroz con tomate Hamburguesa de calamar con lechuga y maíz Fruta y pan	-DÍA 26- Crema de puerro y zanahoria Filete de pollo al ajillo con lechuga Yogur sabor y pan	-DÍA 27- Sopa de cocido Cocido madrileño completo Fruta y pan	-DÍA 28- Espirales con atún Albóndigas de ternera en salsa con judías verdes Fruta y pan	-DÍA 29- Lentejas a la hortalana Tortilla francesa de espinacas con lechuga y remolacha Fruta y pan
Kcal:649 Prot:29 Lip:20 HC:88	Kcal:571 Prot:36 Lip:14 HC:74:	Kcal:665 Prot:33 Lip:20 HC:82	Kcal:733 Prot:31 Lip:24 HC:90	Kcal:577 Prot:26 Lip:16 HC:72

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) n° 1169/2011, pueden informarse en la web www.enasui.com de las sustancias que pueden causar alergias o intolerancias.