


LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
 <h2 style="text-align: center;">MENÚ BASAL</h2> <h3 style="text-align: center;">COLEGIO SAN MARTÍN</h3> <h3 style="text-align: center;">NOVIEMBRE 2018</h3>			-DÍA 1- FESTIVO	-DÍA 2- FESTIVO
			-DÍA 5- Macarrones con salsa de tomate y atún Tortilla francesa con lechuga y maíz Fruta y pan	-DÍA 6- Crema de espinacas Pollo asado al limón con patatas cuadro Fruta y pan
Kcal:510 Prot:17 Lip:13 HC:82	Kcal:562 Prot:30 Lip:24 HC:54	Kcal:591 Prot:36 Lip:18 HC:66	Kcal:564 Prot:25 Lip:20 HC:63	
-DÍA 12- Patatas a la riojana Filete de abadejo con pisto Fruta y pan	-DÍA 13- Alubias blancas a la hortelana Jamoncitos de pollo al horno con salsa de zanahoria Yogur sabor y pan	-DÍA 14- Crema Parmentier Ternera al horno con guisantes y patatitas Fruta y pan	-DÍA 15- Arroz con tomate Filete de merluza rebozado casero con lechuga Fruta y pan	-DÍA 16- Sopa de cocido Cocido madrileño completo Fruta y pan
Kcal:461 Prot:23 Lip:13 HC:61	Kcal:633 Prot:39 Lip:21 HC:61	Kcal:645 Prot:32 Lip:22 HC:79	Kcal:739 Prot:20 Lip:22 HC:130	Kcal:686 Prot:33 Lip:20 HC:87
-DÍA 19- Crema de puerro y calabacín Albóndigas de ternera a la jardinera con patatas Fruta y pan	-DÍA 20- Judías pintas estofadas con verduras y arroz Bacalao con tomate Fruta y pan	-DÍA 21- Crema de coliflor Escalope de pollo con lechuga y maíz Fruta y pan	-DÍA 22- Sopa de lluvia Cinta de lomo en salsa de pimientos y cebollita Yogur sabor y pan	-DÍA 23- Lentejas a la riojana Tortilla española con lechuga Fruta y pan
Kcal:526 Prot:21 Lip:15 HC:66	Kcal:639 Prot:37 Lip:12 HC:86	Kcal:525 Prot:23 Lip:19 HC:63	Kcal:617 Prot:34 Lip:29 HC:55	Kcal:714 Prot:29 Lip:27 HC:79
-DÍA 26- -Jornada gastronómica Valenciana- Paella Valenciana Filete de merluza a la naranja con lechuga Fruta y pan	-DÍA 27- Crema de judías verdes Salchichas de pavo en su jugo con patatas Fruta y pan	-DÍA 28- Farfalle napolitana Filete de abadejo al caldo corto Fruta y pan	-DÍA 29- Marmitako Pollo asado en su jugo con lechuga y maíz Yogur sabor y pan	-DÍA 30- Sopa de cocido Cocido madrileño completo Fruta 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:625 Prot:35 Lip:24 HC:68	Kcal:686 Prot:33 Lip:20 HC:87

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.