


















































































































































LUNES				MARTES				MIÉRCOLES				JUEVES				VIERNES			
<b>-DÍA 1-</b> Crema de puerro y zanahoria 				<b>-DÍA 2-</b> Lentejas a la riojana 				<b>-DÍA 3-</b> Arroz blanco con salsa de tomate				<b>-DÍA 4-</b> Sopa de cocido  				<b>-DÍA 5-</b> Guiso de la abuela 			
Rombos de merluza con lechuga y maíz     				Tortilla Española con lechuga y zanahoria 				Albóndigas de ternera en salsa con guisantes y patatas    				Cocido madrileño completo 				Filete de merluza a la italiana 			
Fruta y pan  				Yogur sabor y pan     				Fruta y pan   				Fruta y pan   				Fruta y pan   			
Kcal:606	Prot:20	Lip:23	HC:78	Kcal:668	Prot:29	Lip:22	HC:79	Kcal:794	Prot:22	Lip:29	HC:102	Kcal:710	Prot:37	Lip:20	HC:88	Kcal:452	Prot:26	Lip:12	HC:58
<b>-DÍA 8-</b> Coditos con salsa de tomate y daditos de calabacín  				<b>-DÍA 9-</b> Sopa de picadillo   				<b>-DÍA 10-</b> Judías pintas a la hortelana 				<b>-DÍA 11-</b> Crema de verduras 				<b>-DÍA 12-</b> <b>FESTIVO</b>			
Cinta de lomo adobada en salsa con champiñones 				Hamburguesa de pollo a la plancha con lechuga  				Filete de merluza en salsa de tomate con daditos de zanahoria 				Ragout de ternera en salsa casera con calabacín y patatas 							
Yogur sabor y pan     				Fruta y pan   				Fruta y pan   				Fruta y pan   							
Kcal:822	Prot:36	Lip:35	HC:88	Kcal:487	Prot:33	Lip:15	HC:54	Kcal:498	Prot:30	Lip:11	HC:60	Kcal:602	Prot:39	Lip:21	HC:63				
<b>-DÍA 15-</b> Lentejas con arroz				<b>-DÍA 16-</b> Crema de brócoli 				<b>-DÍA 17-</b> Macarrones con tomate y picadillo de chorizo  				<b>-DÍA 18-</b> Garbanzos con espinacas 				<b>-DÍA 19-</b> Arroz tres delicias  			
Salchichas de pavo con jardinera de verduras 				Chuleta de Sajonia a la mostaza con daditos patata     				Filete de abadejo en salsa de melocotón 				Tortilla española con lechuga y maíz 				Filete de pollo en salsa			
Fruta y pan   				Fruta y pan   				Fruta y pan   				Fruta y pan   				Yogur sabor y pan     			
Kcal:651	Prot:33	Lip:22	HC:74	Kcal:564	Prot:27	Lip:25	HC:48	Kcal:602	Prot:27	Lip:19	HC:81	Kcal:663	Prot:23	Lip:23	HC:82	Kcal:709	Prot:33	Lip:17	HC:104
<b>-DÍA 22-</b> Crema de calabaza y queso  				<b>-DÍA 23-</b> Alubias blancas a la hortelana				<b>-DÍA 24-</b> Espirales a la boloñesa  				<b>-DÍA 25-</b> Patatas a la riojana 				<b>-DÍA 26-</b> Lentejas estofadas con verduras 			
Ragout de pavo en salsa casera con patata cuadro 				Lomo en salsa de manzana con daditos de calabacín 				Filete de merluza al pil pil   				Pollo asado con champiñones				Tortilla francesa con lechuga y maíz 			
Fruta y pan   				Fruta y pan   				Fruta y pan   				Yogur sabor y pan     				Fruta y pan   			
Kcal:553	Prot:46	Lip:11	HC:64	Kcal:803	Prot:48	Lip:40	HC:53	Kcal:665	Prot:33	Lip:18	HC:88	Kcal:585	Prot:31	Lip:23	HC:61	Kcal:577	Prot:26	Lip:16	HC:77
<b>-DÍA 29-</b> Crema de judías verdes 				<b>-DÍA 30-</b> Sopa de cocido  				<b>-DÍA 31-</b> Arroz con salsa de tomate				<b>MENÚ BASAL</b> <b>COLEGIO SAN MARTIN</b> <b>OCTUBRE/OCTOBER 2018</b> 							
Filete de abadejo en salsa con patata panadera  				Cocido madrileño completo 				Huevos Villarroy con lechuga          											
Fruta y pan   				Fruta y pan   				Fruta y pan   											
Kcal:394	Prot:24	Lip:14	HC:40	Kcal:686	Prot:33	Lip:20	HC:87	Kcal:683	Prot:12	Lip:21	HC:109								

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

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.

