


LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
GLUTEN ⓘ HUEVO Ⓞ PESCADO Ⓞ MOLUSCO Ⓞ SOJA Ⓞ ALTRAMUCES Ⓞ LECHE ⓘ SÉSAMO ⓘ FRUTOS DE CÁSCARA ⓘ APIO ⓘ MOSTAZA ⓘ SULFITOS ⓘ CACAHUETE ⓘ CRUSTÁCEOS ⓘ				
<h1>MENÚ COLEGIO SAN MARTÍN</h1> <h2>SEPTIEMBRE 2018</h2>				
				<b>-DÍA 7-</b> Macarrones con salsa de tomate y queso rallado ⓘ ⓘ ⓘ Albóndigas de ternera en salsa con patatas ⓘ ⓘ ⓘ Fruta y pan ⓘ ⓘ ⓘ <b>Kcal:771 Prot:30 Lip:32 HC:88</b>
<b>-DÍA 10-</b> Crema de judías verdes ⓘ Filete de merluza en salsa con verduritas ⓘ Fruta y pan ⓘ ⓘ ⓘ	<b>-DÍA 11-</b> Sopa de picadillo ⓘ ⓘ ⓘ Hamburguesa de ternera en salsa con patatas dado ⓘ ⓘ ⓘ ⓘ Fruta y pan ⓘ ⓘ ⓘ	<b>-DÍA 12-</b> Alubias blancas estofadas con chorizo ⓘ Tortilla española con lechuga ⓘ Natillas de vainilla y pan ⓘ ⓘ ⓘ ⓘ ⓘ	<b>-DÍA 13-</b> Farfalle a la napolitana ⓘ ⓘ Filete de merluza a la vasca ⓘ ⓘ ⓘ ⓘ ⓘ Fruta y pan ⓘ ⓘ ⓘ	<b>-DÍA 14-</b> Crema de zanahoria y puerro ⓘ Pollo asado al limón con lechuga ⓘ Fruta y pan ⓘ ⓘ ⓘ
<b>Kcal:580 Prot:23 Lip:28 HC:57</b>	<b>Kcal:828 Prot:29 Lip:39 HC:87</b>	<b>Kcal:729 Prot:35 Lip:36 HC:90</b>	<b>Kcal:472 Prot:25 Lip:15 HC:59</b>	<b>Kcal:596 Prot:29 Lip:22 HC:68</b>
<b>-DÍA 17-</b> Espirales con tomate ⓘ ⓘ Filete de abadejo al estilo del Cheff ⓘ ⓘ ⓘ ⓘ Fruta y pan ⓘ ⓘ ⓘ	<b>-DÍA 18-</b> Lentejas a la riojana ⓘ Tortilla francesa con lechuga ⓘ Fruta y pan ⓘ ⓘ ⓘ	<b>-DÍA 19-</b> Crema de brócoli ⓘ San Jacobo con lechuga y maíz ⓘ ⓘ ⓘ Fruta y pan ⓘ ⓘ ⓘ	<b>-DÍA 20-</b> Sopa de cocido ⓘ ⓘ Cocido madrileño completo ⓘ Yogur sabor y pan ⓘ ⓘ ⓘ ⓘ ⓘ	<b>-DÍA 21-</b> Arroz con tomate ⓘ Ragout de ternera con patata cuadro ⓘ ⓘ ⓘ Fruta y pan ⓘ ⓘ ⓘ
<b>Kcal:686 Prot:29 Lip:22 HC:89</b>	<b>Kcal:746 Prot:41 Lip:28 HC:75</b>	<b>Kcal:526 Prot:17 Lip:23 HC:59</b>	<b>Kcal:710 Prot:37 Lip:20 HC:88</b>	<b>Kcal:678 Prot:46 Lip:14 HC:92</b>
<b>-DÍA 24-</b> Lentejas estofadas con verduras ⓘ Filete de Merluza a la gallega ⓘ ⓘ Fruta y pan ⓘ ⓘ ⓘ	<b>-DÍA 25-</b> Lacitos con salsa de tomate y york ⓘ ⓘ ⓘ Jamoncitos de pollo en salsa con lechuga y zanahoria ⓘ Fruta y pan ⓘ ⓘ ⓘ	<b>-DÍA 26-</b> Crema de verduras ⓘ Albóndigas de ternera en salsa con verduritas ⓘ ⓘ Yogur sabor y pan ⓘ ⓘ ⓘ ⓘ ⓘ	<b>-DÍA 27-</b> Judías pintas a la hortelana ⓘ Huevos Villarroy con lechuga y maíz ⓘ ⓘ ⓘ ⓘ ⓘ ⓘ ⓘ ⓘ Fruta y pan ⓘ ⓘ ⓘ	<b>-DÍA 28-</b> Marmitako ⓘ ⓘ Cinta de lomo adobada en salsa de manzana ⓘ Fruta y pan ⓘ ⓘ ⓘ
<b>Kcal:795 Prot:46 Lip:35 HC:66</b>	<b>Kcal:769 Prot:29 Lip:30 HC:94</b>	<b>Kcal:612 Prot:26 Lip:26 HC:64</b>	<b>Kcal:700 Prot:26 Lip:18 HC:100</b>	<b>Kcal:513 Prot:26 Lip:13 HC:70</b>

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.

Este menú ha sido valorado por el Departamento de Nutrición e Higiene Alimentaria de Enasui (R.S. 2610104-M/ ISO 9001: 2008 N° EC-2930/07). Podrá acceder a este menú a través de nuestra página web [www.enasui.com](http://www.enasui.com) entrando en "área clientes" y registrándose.

