



MENÚ BASAL COLEGIO SANTACRUZ - MARZO 2020

LUNES -DÍA 2-	MARTES -DÍA 3-	MIÉRCOLES -DÍA 4-	JUEVES -DÍA 5-	VIERNES -DÍA 6-
Salteado de brócoli y zanahoria Magro de cerdo en salsa con verduritas y patatas Fruta y pan	Lentejas con verduras Filete de merluza en salsa con pimientos Fruta y pan	Coditos con salsa de tomate y calabacín Filete de pollo en salsa de setas Yogur natural y pan	Alubias blancas ecológicas con verduras Tortilla francesa con lechuga y maíz Fruta y pan	Patatas guisadas con verduras Filete de bacalao rebozado con lechuga y remolacha Fruta y pan
Kcal:537 Prot:41 Lip:19 HC:48	Kcal:601 Prot:33 Lip:18 HC:70	Kcal:738 Prot:42 Lip:24 HC:86	Kcal:598 Prot:27 Lip:19 HC:73	Kcal:621 Prot:19 Lip:26 HC:76
-DÍA 9-	-DÍA 10-	-DÍA 11-	-DÍA 12-	-DÍA 13-
Crema Vichy Albóndigas de burger meat mixta en salsa con champiñones y guisantes Fruta y pan	Arroz integral con verduras Ragout de pavo en salsa con zanahoria baby Fruta y pan	Garbanzos estofados con espinacas y huevo duro Filete de palometa en salsa de tomate con patata cuadro Fruta y pan	Sopa de estremitas Cinta de lomo adobada con jardinera de verduras Yogur natural y pan	Judías pintas a la hortelana Tortilla española con lechuga Fruta y pan
Kcal:588 Prot:22 Lip:26 HC:63	Kcal:651 Prot:30 Lip:18 HC:92	Kcal:615 Prot:32 Lip:19 HC:72	Kcal:561 Prot:43 Lip:14 HC:63	Kcal:621 Prot:23 Lip:20 HC:74
-DÍA 16-	-DÍA 17-	-DÍA 18-	-DÍA 19-	-DÍA 20-
Farfalle a la napolitana Filete de merluza al pil pil Fruta y pan	Alubias blancas a la hortelana Pechuga de pavo al horno con calabacín Yogur líquido y pan	Guisantes rehogados con cebolla San Jacobo con lechuga Fruta y pan	Lentejas ecológicas con verduras Jamoncitos de pollo con patatas Fruta y pan	Arroz con tomate Figuritas de pescado con lechuga y zanahoria Fruta y pan
Kcal:673 Prot:30 Lip:19 HC:92	Kcal:661 Prot:53 Lip:16 HC:67	Kcal:687 Prot:16 Lip:68 HC:69	Kcal:727 Prot:37 Lip:28 HC:74	Kcal:740 Prot:16 Lip:27 HC:107
-DÍA 23-	-DÍA 24-	-DÍA 25-	-DÍA 26-	-DÍA 27-
Fideuá de verduritas Tortilla francesa de espinacas con lechuga y remolacha Fruta y pan	Patatas guisadas en salsa verde Filete de bacalao rebozado con lechuga Fruta y pan	Sopa de cocido Cocido madrileño completo Fruta y pan	Judías verdes ecológicas con ajito y zanahoria Hamburguesa de burger meat mixta con pisto de verduras Yogur natural y pan	Alubias pintas con arroz Rombos de merluza con lechuga y maíz Fruta
Kcal:594 Prot:19 Lip:15 HC:96	Kcal:569 Prot:28 Lip:18 HC:73	Kcal:686 Prot:33 Lip:20 HC:87	Kcal:583 Prot:26 Lip:21 HC:44	Kcal:757 Prot:29 Lip:23 HC:98
-DÍA 30-	-DÍA 31-	Menú neurosaludable Producto ecológico		
Crema de puerro Salchichas de pavo con jardinera Fruta y pan	Lentejas con arroz Filete de merluza en salsa con daditos de zanahoria Fruta y pan			
Kcal:496 Prot:21 Lip:15 HC:66	Kcal:579 Prot:37 Lip:14 HC:69			

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 de las sustancias que pueden causar alergias o intolerancias.