MARZO 2023
MENÚ SIN CERDO, GARBANZOS, PESCADO, MARISCO, MANZANA, FRUTOS SECOS

Colegio Santa Cruz

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
		- Día 1 -	- Día 2 -	- Día 3 -
				.Patatas guisadas con verduras Pollo asado con daditos de calabacín Fruta de Temporada Kcal:235 Prot:22,7 Lip:7,8 HC:19,9
- Día 6 -	- Día 7 -	- Día 8 -	- Día 9 -	- Día 10 -
Sopa de verduras Filete de pollo en su jugo con cebolla Yogur natural Kcal:248 Prot:18,5 Lip:14 HC:12,9		.Crema de zanahoria .Filete de contramuslo de pollo con patatas cuadro Fruta Natural Kcal:273 Prot:17,3 Lip:10,5 HC:27,8	.Lentejas estofadas con verduras Hamburguesa de vacuno 100% al horno Fruta Natural Kcal:459 Prot:27,9 Lip:24,3 HC:34,9	Coditos blancos salteados con verduritas .Muslitos de pollo con patatas Fruta variada Kcal:340 Prot:32,1 Lip:14,2 HC:21,4
- Día 13 -	- Día 14 -	- Día 15 -	- Día 16 -	- Día 17 -
Alubias blancas a la hortelana .Tortilla Francesa Yogur natural Kcal:373 Prot:20,1 Lip:10,3 HC:48,9	Menestra de verduras Ragout de ternera en salsa Fruta de Temporada Kcal:432 Prot:17 Lip:34,5 HC:14,4	Patatas guisadas con verduras .Escalope de pollo Fruta Natural Kcal:282 Prot:14,4 Lip:5,9 HC:44,2	Macarrones a la Napolitana Ragout de ternera en salsa Fruta variada Kcal:531 Prot:31,1 Lip:34,6 HC:24,2	.Judias verdes ecológicas con ajito y zanahoria Tortilla española Fruta Natural Kcal:220 Prot:7 Lip:11,4 HC:21
- Día 20 -	- Día 21 -	- Día 22 -	- Día 23 -	- Día 24 -
	Sopa de verduras .Filete de pollo en su jugo Fruta Natural Kcal:232 Prot:16,9 Lip:11,8 HC:16,3	.Arroz con tomate Tortilla francesa Fruta de Temporada Kcal:333 Prot:8,9 Lip:10,7 HC:42,8	.Crema de calabacín .Filete de pollo en su jugo Yogur natural Kcal:271 Prot:20,1 Lip:14 HC:16,5	.Judias pintas con verduras Ragout de ternera en salsa Fruta variada Kcal:571 Prot:37,9 Lip:31,2 HC:34,8
- Día 27 -	- Día 28 -	- Día 29 -	- Día 30 -	- Día 31 -
.Crema de calabaza .Muslitos de pollo con patatas Yogur natural Kcal:266 Prot:20 Lip:13 HC:17,3	.Lentejas estofadas con verduras .Tortilla Española Fruta Natural Kcal:382 Prot:16,7 Lip:12,2 HC:50,2	Sopa de verduras Ragout de ternera en salsa con patatas Fruta Natural Kcal:296 Prot:14 Lip:19,3 HC:18,6	.Brócoli gratinado con queso .Filete de contramuslo de pollo con patatas cuadro Fruta Natural Kcal:324 Prot:28,6 Lip:18,3 HC:11,4	

Este menú ha sido elaborado por el Departamento de Dietética y Nutrición de Enasui, S.L. (R.S. 2610104-M). Utilizamos en algunos platos Aceite de Oliva, Productos Integrales, Alimentos Neurosaludables, procedentes de Agricultura Ecológica y de Km "0". Los valores nutricionales se expresan en % sobre la energía total y en raciones de 100 gr. Atendiendo al Reglamento (UE) nº 1169/2011, los alérgenos correspondientes a cada plato están disponibles en la dirección www.enasui.com, o en el teléfono 918729230 Ext. 3. En nuestra página WEB, dispone además de las recomendaciones para las cenas..

Menús Equilibrados | Ecológicamente Responsables | Alimentación Neurosalidable | Certificaciones de calidad | Concienciados Socialmente | Alimentos de proximidad

Día 7: Día Mundial de los Cereales

Revista Enasuitos ¡Descarguesela!