MARZO 2023
MENÚ SIN HUEVO

Colegio Santa Cruz

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
		- Día 1 - Sopa de letras pasta sin huevo Ragout de ternera en salsa con patatas Yogur natural Kcal:304 Prot:16,8 Lip:20,6 HC:12,7	- Día 2 - Lentejas a la Riojana .Palometa en salsa de tomate con daditos zanahoria Fruta Natural Kcal:334 Prot:25 Lip:8,1 HC:41,9	- 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 - Sopa de letras pasta sin huevo .Cocido Madrileño completo Yogur natural Kcal:382 Prot:20,6 Lip:19,9 HC:33,7	- Día 7 - .Arroz con tomate .Filete de merluza en salsa con daditos de calabacín Fruta Natural Kcal:284 Prot:10,5 Lip:8,9 HC:33,8	- Día 8 - .Crema de zanahoria Lomo de Sajonia en salsa con patatas Fruta Natural Kcal:332 Prot:11,8 Lip:19,7 HC:27,5	- Día 9 - Lentejas estofadas con chorizo .Filete de merluza en salsa con verduras hervidas Fruta Natural Kcal:306 Prot:23,5 Lip:7,2 HC:36,9	- Día 10 - Sopa de letras pasta sin huevo .Muslitos de pollo con patatas Fruta Natural Kcal:214 Prot:16,2 Lip:9,9 HC:16
- Día 13 - Alubias blancas a la hortelana .Maza de cerdo en su jugo con daditos de zanahoria Yogur natural Kcal:234 Prot:13,9 Lip:3,7 HC:35,9	- Día 14 - Menestra de verduras .Filete de merluza en salsa con daditos de calabaza Fruta de Temporada Kcal:182 Prot:11,8 Lip:9,1 HC:14,2	- Día 15 - .Patatas guisadas a la Riojana .Escalope de pollo Fruta Natural Kcal:293 Prot:15,9 Lip:8 HC:40,5	- Día 16 - Macarrones blancos salteados con verduras pasta sin huevo .Filete de merluza en salsa verde Fruta Natural Kcal:446 Prot:31,5 Lip:23,6 HC:28,2	- Día 17 - .Judias verdes ecológicas con ajito y zanahoria Cinta de lomo adobada con patatas Fruta Natural Kcal:446 Prot:4,3 Lip:5,5 HC:15,3
- Día 20 - 	- Día 21 - Sopa de letras pasta sin huevo .Cocido Madrileño completo Fruta Natural Kcal:360 Prot:17,2 Lip:17,7 HC:37,6	- Día 22 - .Arroz con tomate .Filete de merluza a la Gallega Fruta de Temporada Kcal:284 Prot:13,2 Lip:8,2 HC:32,7	- Día 23 - .Crema de calabacín .Albondigas Burger Meat mixta con tomate y daditos de zanahoria Yogur natural Kcal:338 Prot:17,4 Lip:21,1 HC:19,8	- Día 24 - .Judias pintas con verduras .Filete de merluza en salsa con tiras de pimientos Fruta Natural Kcal:446 Prot:33,5 Lip:15,3 HC:44,3
- Día 27 - .Crema de calabaza .Muslitos de pollo con patatas Yogur natural Kcal:266 Prot:20 Lip:13 HC:17,3	- Día 28 - .Lentejas estofadas con verduras .Filete de merluza en salsa verde Fruta Natural Kcal:512 Prot:40,4 Lip:19,8 HC:43,3	- Día 29 - Sopa de letras pasta sin huevo Cinta de lomo adobada con jardinera de verduras Fruta Natural Kcal:293 Prot:14,7 Lip:19,8 HC:15,1	- Día 30 - .Brócoli gratinado con queso Hamburguesa burger meat mixta en salsa con patatas cuadro Fruta Natural Kcal:411 Prot:26,3 Lip:27 HC:15,9	- Día 31 -

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

Dia 7: Dia Mundial de los Cereales

Revista Enasuitos
¡Descarguesela!