

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<b>Menú neurosaludable</b> <b>Producto ecológico</b>		<b>-DÍA 1-</b> <b>FESTIVO</b>	<b>-DÍA 2-</b> Patatas guisadas con verduras Hamburguesa burger meat mixta con cebolla caramelizada Yogur natural y pan Kcal:848 Prot:40 Lip:45.17 HdC:62.5	<b>-DÍA 3-</b> Garbanzos con espinacas Filete de merluza al estilo del Cheff Fruta y pan Kcal:612 Prot:31.7 Lip:9.19 HdC:71.8
<b>-DÍA 6-</b> <b>FESTIVO</b>	<b>-DÍA 7-</b> Arroz tres delicias Rombos de merluza con lechuga y zanahoria Fruta y pan Kcal:686 Prot:27 Lip:21.4 HdC:94.2	<b>-DÍA 8-</b> Crema parmentier Pollo asado con patatas Yogur natural y pan Kcal:653 Prot:21.6 Lip:19 HdC:76.	<b>-DÍA 9-</b> Lentejas a la hortelana Tortilla española con lechuga y maíz Fruta y pan Kcal:643 Prot:24.6 Lip:21.02 HdC:78.8	<b>-DÍA 10-</b> Espirales tricolor con salsa de tomate Filete de palometa en salsa con daditos de calabacín Fruta y pan Kcal:63 Prot:25.1 Lip:19.9 HdC:27.9
<b>-DÍA 13-</b> Coliflor con queso Magro de cerdo con verduritas y patatas Fruta y pan Kcal:572 Prot:42 Lip:23.1 HdC:46.	<b>-DÍA 14-</b> Sopa de cocido Cocido madrileño completo Fruta y pan Kcal:686 Prot:33 Lip:19.9 HdC:87.1	<b>-DÍA 15-</b> Fideua de verduras Filete de abadejo con pisto Fruta y pan Kcal:607 Prot:24.8 Lip:13 HdC:80	<b>-DÍA 16-</b> Patatas guisadas en salsa verde Muslitos de pollo al limón Yogur sabor y pan Kcal:659 Prot:30 Lip:23.8 HdC:77.2	<b>-DÍA 17-</b> Alubias pintas con arroz Tortilla francesa de espinacas con lechuga y remolacha Fruta y pan Kcal:634 Prot:32 Lip:12.5 HdC:91
<b>-DÍA 20-</b> Crema de puerro y zanahoria Salchichas de pavo en su jugo con jardinera de verduras Fruta y pan Kcal:550 Prot:22 Lip:16.36 HdC:81	<b>-DÍA 21-</b> Lentejas a la riojana Filete de merluza en salsa con tiras de pimiento Fruta y pan Kcal:663 Prot:37 Lip:23.4 HdC:68	<b>-DÍA 22-</b> Sopa de lluvia Ragout de ternera en salsa con daditos de calabaza y patatas Yogur natural y pan Kcal:728 Prot:34 Lip:88 HdC:54	<b>-DÍA 23-</b> Alubias blancas con verduras Tortilla francesa con lechuga y maíz Fruta y pan Kcal:582 Prot:29 Lip:16 HdC:86	<b>-DÍA 24-</b> Arroz a la milanese Filete de bacalao rebozado con lechuga y zanahoria Fruta y pan Kcal:718 Prot:20 Lip:26.6 HdC:106
<b>-DÍA 27-</b> Judías verdes ecológicas con ajito y zanahoria Cinta de lomo fresca con champiñón Fruta y pan Kcal:572 Prot:26 Lip:32.7 HdC:41	<b>-DÍA 28-</b> Lentejas estofadas con verduritas Filete de palometa en salsa de tomate con patata cuadro Fruta y pan Kcal:596 Prot:33 Lip:18.2 HdC:72.6	<b>-DÍA 29-</b> Crema de brócoli Albóndigas burger meat mixta en salsa con verduritas Fruta y pan Kcal:580 Prot:14.68 Lip:15.06 HdC:75.6	<b>-DÍA 30-</b> Patatas guisadas con magro de cerdo Filete de merluza al pil pil Fruta y pan Kcal:524 Prot:27 Lip:18.3 HdC:60.9	<b>-DÍA 31-</b> Códitos con tomate y daditos de calabacín Filete de pollo empanado con lechuga y maíz Kcal:776 Prot:27 Lip:18.3 HdC:60.9

## MENÚ BASAL NIÑOS - ENERO 2020

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.

