



MENÚ BASAL NIÑOS - MARZO 2020

LUNES				MARTES				MIÉRCOLES				JUEVES				VIERNES			
-DÍA 2- Crema de verduras frescas Magro de cerdo en salsa con verduritas y patatas Fruta y pan				-DÍA 3- Lentejas con verduras Filete de merluza rebozado casero con lechuga Fruta y pan				-DÍA 4- Coditos con salsa de tomate y calabacín Filete de pollo con champiñones Yogur natural y pan				-DÍA 5- Alubias blancas a la riojana Tortilla francesa con lechuga y maíz Fruta y pan				-DÍA 6- 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- Crema Vichy Albóndigas de burger meat mixta en salsa con champiñones y guisantes Fruta y pan				-DÍA 10- Arroz con calamares Ragout de pavo en salsa con zanahoria baby Fruta y pan				-DÍA 11- Garbanzos estofados con espinacas y huevo duro Figuritas de merluza con lechuga y maíz Fruta y pan				-DÍA 12- Sopa de estrellas Cinta de lomo adobada con jardinera de verduras Yogur natural y pan				-DÍA 13- 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- Farfalle a la napolitana Filete de merluza al pil pil Fruta y pan				-DÍA 17- Alubias blancas a la hortelana Filete de pollo empanado con lechuga Yogur líquido y pan				-DÍA 18- Guisantes rehogados con cebolla San Jacobo con lechuga Fruta y pan				-DÍA 19- Lentejas con verduras Jamoncitos de pollo con patatas Fruta y pan				-DÍA 20- Arroz con tomate Varitas 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- Fideuá de verduritas Tortilla francesa de espinacas con lechuga y remolacha Fruta y pan				-DÍA 24- Patatas guisadas en salsa verde Bacalao rebozado en salsa Fruta y pan				-DÍA 25- Sopa de cocido Cocido madrileño completo Fruta y pan				-DÍA 26- Judías verdes ecológicas con ajito y zanahoria Hamburguesa de burger meat mixta con pisto de verduras Yogur natural y pan				-DÍA 27- OPERACIÓN BOCATA			
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				
-DÍA 30- Crema de puerro Salchichas de pavo con jardinera Fruta y pan				-DÍA 31- Lentejas con arroz Filete de merluza en salsa con daditos de zanahoria Fruta y pan				Menú neurosaludable  Producto ecológico 											
Kcal:496	Prot:21	Lip:15	HC:66	Kcal:579	Prot:37	Lip:14	HC:69												

Atendiendo al Reglamento (UE) nº 1169/2011, pueden informarse en la web www.enasui.com de las sustancias que pueden causar alergias o intolerancias.

