

MENÚ BASAL Colegio Milagrosa Salamanca - OCTUBRE 2022

LUNES				MARTES				MIÉRCOLES				JUEVES				VIERNES			
-DÍA 3- Fideua de verduras San Jacobo con lechuga y maíz Fruta (plátano) y pan				-DÍA 4- Sopa de estrellas Jamonicitos de pollo con patatas Yogur natural y pan				-DÍA 5- Crema de calabaza Albóndigas burger meat mixta con tomate y daditos de zanahoria Fruta y pan				-DÍA 6- Garbanzos con espinacas Tortilla española con lechuga y remolacha Fruta y pan				-DÍA 7- Arroz con pollo Filete de merluza en salsa con verduras hervidas Fruta y pan			
Kcal:	Prot:	Lip:	HC:	Kcal:	Prot:	Lip:	HC:	Kcal:	Prot:	Lip:	HC:	Kcal:	Prot:	Lip:	HC:	Kcal:	Prot:	Lip:	HC:
-DÍA 10- Sopa de fideos Filete de pollo en su jugo con lechuga y zanahoria Yogur natural y pan				-DÍA 11- Judías blancas con verduras Cinta de lomo adobada al horno con lechuga Fruta y pan				-DÍA 12- FESTIVO				-DÍA 13- Lentejas estofadas con verduras Salchichas de pavo con jardinera de verduras Fruta y pan				-DÍA 14- Patatas guisadas con verduras Hamburguesa burger meat mixta con daditos de zanahoria Fruta (plátano) y pan			
Kcal:	Prot:	Lip:	HC:	Kcal:	Prot:	Lip:	HC:	Kcal:	Prot:	Lip:	HC:	Kcal:	Prot:	Lip:	HC:	Kcal:	Prot:	Lip:	HC:
-DÍA 17- Guisantes rehogados con jamón york Tortilla española con lechuga Fruta y pan				-DÍA 18- Arroz con tomate Jamonicitos de pollo con verduras Yogur natural y pan				-DÍA 19- Judías pintas con verduras Filete de bacalao rebozado con lechuga y maíz Fruta y pan				-DÍA 20- Crema Vichy Magro de cerdo con verduritas y patatas Fruta (plátano) y pan				-DÍA 21- Macarrones de la huerta Filete de merluza al horno con patata cuadro Fruta y pan			
Kcal:	Prot:	Lip:	HC:	Kcal:	Prot:	Lip:	HC:	Kcal:	Prot:	Lip:	HC:	Kcal:	Prot:	Lip:	HC:	Kcal:	Prot:	Lip:	HC:
-DÍA 24- Judías verdes ecológicas con ajito y zanahoria Ragout de ternera con patatas Yogur natural y pan				-DÍA 25- Lentejas a la riojana Palometa en salsa de tomate con daditos de zanahoria Fruta y pan				-DÍA 26- Patatas guisadas con verduras Pollo asado al limón con lechuga y remolacha Yogur natural y pan				-DÍA 27- Coditos a la boloñesa Filete de merluza a la gallega Fruta y pan				-DÍA 28- Sopa de cocido Cocido madrileño completo Fruta y pan			
Kcal:	Prot:	Lip:	HC:	Kcal:	Prot:	Lip:	HC:	Kcal:	Prot:	Lip:	HC:	Kcal:	Prot:	Lip:	HC:	Kcal:	Prot:	Lip:	HC:

Menú neurosaludable



Producto ecológico



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

GLUTEN	HUEVO	PESCADO	MOLUSCO	SOJA	ALTRAMUCES	LECHE	SÉSAMO	FRUTOS DE CÁSCARA	APIO	MOSTAZA	SULFITOS	CACAHUETE	CRUSTÁCEOS
--------	-------	---------	---------	------	------------	-------	--------	-------------------	------	---------	----------	-----------	------------

