

MENÚ BASAL E.I. ACUARELA - OCTUBRE 2019

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	-DÍA 1- Judías pintas a la hortelana ☺☺ Tortilla española con lechuga y zanahoria ☺ Fruta y pan ☺☺☺☺	-DÍA 2 - Coditos con salsa de tomate y daditos de calabacín ☺☺ Pollo asado con verduritas Yogur sabor y pan ☺☺☺☺	-DÍA 3- Sopa de cocido ☺☺ Cocido madrileño completo ☺ Fruta y pan ☺☺☺☺	-DÍA 4- Guiso de la abuela ☺ Filete de merluza rebozado casero ☺☺☺☺ Fruta y pan ☺☺☺☺
	Kcal:673 Prot:26 Lip:16 HC:94	Kcal:698 Prot:33 Lip:24 HC:86	Kcal:686 Prot:33 Lip:20 HC:87	Kcal:576 Prot:28 Lip:24 HC:60
-DÍA 7- Arroz tres delicias ☺☺ Albóndigas de burger meat mixta en salsa con jardinera de verduras ☺☺ Yogur natural y pan ☺☺☺☺	-DÍA 8- Sopa de picadillo ☺☺ Escalope de pollo con lechuga y remolacha ☺☺☺☺ Fruta y pan ☺☺☺☺	-DÍA 9- Lentejas a la riojana ☺ Varitas de merluza con lechuga ☺☺ Natillas de vainilla y pan ☺☺☺☺	-DÍA 10- Crema de verduras ☺ Lomo en salsa de manzana con daditos de calabacín Fruta y pan ☺☺☺☺	-DÍA 11- Alubias blancas con verduras Filete de bacalao rebozado con lechuga y maíz ☺☺ Fruta y pan ☺☺☺☺
Kcal:669 Prot:44 Lip:19 HC:79	Kcal:596 Prot:26 Lip:18 HC:80	Kcal:749 Prot:49 Lip:29 HC:64	Kcal:623 Prot:31 Lip:28 HC:59	Kcal:693 Prot:29 Lip:27 HC:74
-DÍA 14- Crema de brócoli ☺ Ragout de ternera al stroganoff ☺☺ Fruta y pan ☺☺☺☺	-DÍA 15- Judías pintas con arroz Salchichas de pavo con jardinera de verduras ☺ Yogur natural y pan ☺☺☺☺	-DÍA 16- Macarrones con tomate y picadillo de chorizo ☺☺ Filete de merluza rebozado casero con lechuga y maíz ☺☺☺☺ Fruta y pan ☺☺☺☺	-DÍA 17- Garbanzos con espinacas ☺ Tortilla francesa de jamón york con lechuga y maíz ☺ Fruta y pan ☺☺☺☺	-DÍA 18- Arroz a la milanesa Rombos de merluza con lechuga ☺☺☺☺ Yogur sabor y pan ☺☺☺☺
Kcal:739 Prot:37 Lip:48 HC:38	Kcal:704 Prot:38 Lip:17 HC:90	Kcal:651 Prot:28 Lip:20 HC:85	Kcal:625 Prot:30 Lip:19 HC:78	Kcal:737 Prot:25 Lip:22 HC:109
-DÍA 21- Crema de calabaza y queso ☺☺ Cinta de lomo adobada en salsa con champiñones Fruta y pan ☺☺☺☺	-DÍA 22- Patatas guisadas con verduras ☺ Figuritas de pescado con lechuga y maíz ☺☺☺☺ Yogur líquido y pan ☺☺☺☺	-DÍA 23- Lentejas a la riojana ☺ Tortilla española con lechuga y zanahoria ☺ Fruta y pan ☺☺☺☺	-DÍA 24- Espirales con tomate y atún ☺☺☺ Jamoncitos de pollo con patatas ☺ Yogur natural y pan ☺☺☺☺	-DÍA 25- Judías blancas a la hortelana Filete de merluza rebozado con lechuga y remolacha ☺☺☺☺ Fruta y pan ☺☺☺☺
Kcal:643 Prot:27 Lip:29 HC:64	Kcal:640 Prot:24 Lip:24 HC:79	Kcal:714 Prot:29 Lip:27 HC:79	Kcal:684 Prot:32 Lip:26 HC:80	Kcal:577 Prot:31 Lip:17 HC:65
-DÍA 28- Crema de judías verdes ☺ Tortilla francesa con lechuga y zanahoria ☺ Fruta y pan ☺☺☺☺	-DÍA 29- Sopa de cocido ☺☺ Cocido madrileño completo ☺ Yogur natural y pan ☺☺☺☺	-DÍA 30- Fideua con verduritas ☺☺ Filete de bacalao rebozado con lechuga ☺☺ Fruta y pan ☺☺☺☺	-DÍA 31- Crema de zanahoria ☺ Hamburguesa de burger meat mixta encebollada ☺☺ Yogur sabor y pan ☺☺☺☺	
Kcal:411 Prot:18 Lip:15 HC:50	Kcal:710 Prot:37 Lip:20 HC:88	Kcal:577 Prot:25 Lip:14 HC:86	Kcal:610 Prot:27 Lip:26 HC:64	



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

Debido a la naturaleza del producto, el pescado puede contener espinas.

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

Este menú ha sido valorado por el Departamento de Nutrición e Higiene Alimentaria de Enasui (R.S. 2610104-M/ ISO 9001: 2008 N° EC-2930/07). Podrá acceder a este menú a través de nuestra página web www.enasui.com entrando en "área clientes" y registrándose.

