

COLEGIO N° 5º DEL PILAR SAN BENITO

MENU BASAL NIÑOS

OCTUBRE 2020

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			- Día 1 - Crema de calabacín Jamoncitos de pollo con patatas Pan y Yogur natural azucarado Kcal:478 Prot:25,6 Lip:15,6 HC:62.6	- Día 2 - Lentejas con arroz y verduras Rombos de merluza c/ Lechuga Pan y Manzana Kcal:660 Prot:42,3 Lip:11,1 HC:102.1
- Día 5 - Crema vichy Ragout de temera en salsa con patatas Pan y Pera Kcal:529 Prot:20 Lip:23,4 HC:64.1	- Día 6 - Coditos con salsa de tomate Filete de abadejo en salsa con daditos de calabaza Pan y Naranja Kcal:510 Prot:19,3 Lip:15,6 HC:76.1	- Día 7 - Judías pintas estofadas con verduras Tortilla española c/ Lechuga, zanahoria y maíz Pan y Platano Kcal:539 Prot:25,1 Lip:4,2 HC:103	- Día 8 - Arroz integral con pollo Filete de merluza rebozado casero Pan y Helado Kcal:380 Prot:18,6 Lip:13,8 HC:44.7	- Día 9 - Sopa de cocido Cocido madrileño completo Pan y Manzana Kcal:540 Prot:22,5 Lip:20,7 HC:70.4
	- Día 13 - Alubias blancas a la hortelana Filete de merluza al estilo del chef Pan y Pera Kcal:614 Prot:37 Lip:9,4 HC:99.1	- Día 14 - Espirales blancos salteados al ajillo con jamon serrano Ragout de pollo a la jardinera con patatas Pan y Manzana Kcal:735 Prot:44 Lip:24,8 HC:86.7	- Día 15 - Lentejas estofadas con chorizo Filete de marrajo en salsa de tomate con daditos de calabacín Pan y Yogur sabor Kcal:811 Prot:50 Lip:19,7 HC:101.9	- Día 16 - Coliflor con queso Salchichas de pavo en su jugo c/ Lechuga, zanahoria y maíz Pan y Pera Kcal:494 Prot:28,4 Lip:22 HC:50.4
- Día 19 - Arroz blanco con salsa de tomate Albondigas de burger meat mixta en salsa con champiñones y guiso Pan y Manzana Kcal:665 Prot:17,3 Lip:25,7 HC:95.4	- Día 20 - Sopa de cocido Cocido madrileño completo Pan y Helado Kcal:363 Prot:18,3 Lip:18,2 HC:31.3	- Día 21 - Macarrones blancos salteados con verduras Filete de abadejo con patata panadera Pan y Platano Kcal:531 Prot:18,4 Lip:18,4 HC:76.2	- Día 22 - Crema de calabaza con queso Pollo asado con verduras Thai Pan y Yogur liquido Kcal:625 Prot:35,8 Lip:28,6 HC:59.6	- Día 23 - Judías pintas estofadas con verduras Filete de bacalao rebozado c/ Lechuga, zanahoria y maíz Pan y Pera Kcal:520 Prot:24,6 Lip:4,5 HC:99.1
- Día 26 - Judías verdes ecológicas con ajo y zanahoria Magro de cerdo en salsa con verduritas y patatas Pan y Clementina Kcal:365 Prot:19,5 Lip:11,4 HC:50.6	- Día 27 - Lentejas estofadas con verduras Tortilla francesa c/ Lechuga, zanahoria y maíz Pan y Manzana Kcal:529 Prot:26,8 Lip:7 HC:94.3	- Día 28 - Arroz a la milanés Figuritas de pescado c/ Lechuga, zanahoria y maíz Pan y Pera Kcal:435 Prot:17,1 Lip:11,5 HC:69.9	- Día 29 - Sopa de estrellas Temera asada a la jardinera Pan y Yogur natural azucarado Kcal:370 Prot:23,9 Lip:9,5 HC:50.5	- Día 30 - Patatas a la riojana Filete de merluza en salsa Pan y Naranja Kcal:424 Prot:21,7 Lip:14,7 HC:54.6



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

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 de Clientes" y registrándose como usuario - Atendiendo al Reglamento (UE) n° 1169/2011, Pueden solicitar al personal de ENASUI la información de sustancias que pueden causar alergias o intolerancias

