

MENÚ BASAL LOS ALMENDROS - SEPTIEMBRE 2020

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	-DÍA 1- Arroz con tomate Flamenquines con lechuga y remolacha Fruta y pan Kcal:722 Prot:20.8 Lip:19 HC:115	-DÍA 2- Sopa de cocido Cocido madrileño completo Yogur natural y pan Kcal:710 Prot:37.2 Lip:20.4 HC:87.7	-DÍA 3- Patatas guisadas con verduras Filete de merluza en salsa de tomate Fruta y pan Kcal:491 Prot:19.9 Lip:14.7 HC:66.5	-DÍA 4- Crema de calabaza y calabacín Cinta de lomo fresca en salsa con verduritas Fruta y pan Kcal:658 Prot:29.5 Lip:31 HC:62.2
	-DÍA 7- Lentejas a la hortelana Tortilla española con lechuga y zanahoria Fruta y pan Kcal:644 Prot:24.6 Lip:21 HC:78.8	-DÍA 8- Sopa de picadillo Filete de pollo al limón con patatas Yogur natural y pan Kcal:627 Prot:43 Lip:24.5 HC:57.2	-DÍA 9- Arroz con tomate Rombos de merluza con lechuga y maíz Fruta y pan Kcal:723 Prot:19.5 Lip:25 HC:105	-DÍA 10- Crema de puerro y zanahoria Albóndigas Burger meat mixta a la jardinera Fruta y pan Kcal:586 Prot:22.5 Lip:26.6 HC:61.8
-DÍA 14- Crema de verdura Filete de abadejo en salsa Fruta y pan Kcal:605 Prot:21.3 Lip:17.5 HC:87.6	-DÍA 15- Alubias blancas con verduras Tortilla francesa con lechuga Fruta y pan Kcal:554 Prot:24 Lip:14.8 HC:72.4	-DÍA 16- Espirales tricolor con salsa de tomate Filete de pollo empanado Fruta y pan Kcal:534 Prot:24.6 Lip:10 HC:83.7	-DÍA 17- Sopa de cocido Cocido madrileño completo Fruta y pan Kcal:686 Prot:33 Lip:19.9 HC:87	-DÍA 18- Arroz tres delicias Ragout de ternera en salsa con patatas Yogur natural y pan Kcal:820 Prot:41 Lip:35.8 HC:80.6
-DÍA 21- Espirales blancos boloñesa Filete de merluza al horno con guisantes y huevo duro Fruta y pan Kcal:681 Prot:35.4 Lip:17.8 HC:91.6	-DÍA 22- Crema de judías verdes Jamoncitos de pollo en salsa con lechuga y remolacha Fruta y pan Kcal:546 Prot:34 Lip:24.5 HC:44	-DÍA 23- Sopa de estrellas Hamburguesa de Burger meat mixta en salsa Yogur natural y pan Kcal:564 Prot:24.8 Lip:19.7 HC:63	-DÍA 24- Lentejas con arroz y verduras Filete de merluza en salsa con daditos de calabacín Fruta y pan Kcal:677 Prot:34.8 Lip:25.6 HC:69.4	-DÍA 25- Crema de verduras Salchichas de pavo con jardinera de verduras Fruta y pan Kcal:496 Prot:21 Lip:15.2 HC:66.4
-DÍA 28- Sopa de lluvia Cinta de lomo fresca con jardinera de verduras Yogur natural y pan Kcal:609 Prot:33 HC:28.6 Lip:53.5	-DÍA 29- Judías blancas con verduras Tortilla española con lechuga y zanahoria Fruta y pan Kcal:621 Prot:23 HC:20 Lip:74	-DÍA 30- Arroz con tomate Filete de bacalao rebozado con lechuga Fruta y pan Kcal:638 Prot:18 HC:16.5 Lip:103	Menú neurosaludable Producto ecológico	

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

Atendiendo al Reglamento (UE) n° 1169/2011, pueden informarse en la web www.enasui.com de las sustancias que pueden causar alergias o intolerancias.