



# MENÚ BASAL E.I PEQUEMUN - MARZO 2020

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<b>-DÍA 2-</b> Crema de brócoli Magro de cerdo en salsa con verduritas y patatas Fruta y pan	<b>-DÍA 3-</b> Lentejas con verduras Filete de merluza en salsa con pimientos Fruta y pan	<b>-DÍA 4-</b> Coditos con salsa de tomate y calabacín Filete de pollo en salsa de setas Yogur natural y pan	<b>-DÍA 5-</b> Alubias blancas a la riojana Tortilla francesa con lechuga y maíz Fruta y pan	<b>-DÍA 6-</b> 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
<b>-DÍA 9-</b> Crema Vichy Albóndigas de burger meat mixta en salsa con champiñones y guisantes Fruta y pan	<b>-DÍA 10-</b> Arroz con calamares Ragout de pavo en salsa con zanahoria baby Fruta y pan	<b>-DÍA 11-</b> Garbanzos estofados con espinacas y huevo duro Filete de palometa en salsa de tomate con patata cuadro Fruta y pan	<b>-DÍA 12-</b> Sopa de estremitas Cinta de lomo adobada con jardinera de verduras Yogur natural y pan	<b>-DÍA 13-</b> 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
<b>-DÍA 16-</b> Farfalle a la napolitana Filete de merluza al pil pil Fruta y pan	<b>-DÍA 17-</b> Alubias blancas a la hortelana Pechuga de pavo al horno con calabacín Yogur líquido y pan	<b>-DÍA 18-</b> Guisantes rehogados con cebolla San Jacobo con lechuga Fruta y pan	<b>-DÍA 19-</b> Lentejas con verduras Filete de pollo con patatas Fruta y pan	<b>-DÍA 20-</b> Arroz con tomate Figuritas 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
<b>-DÍA 23-</b> Fideuá de verduritas Tortilla francesa de espinacas con lechuga y remolacha Fruta y pan	<b>-DÍA 24-</b> Patatas guisadas en salsa verde Filete de abadejo a la italiana con daditos de calabaza Fruta y pan	<b>-DÍA 25-</b> Sopa de cocido Cocido madrileño completo Fruta y pan	<b>-DÍA 26-</b> Crema de judías verdes Hamburguesa de burger meat mixta con pisto de verduras Yogur natural y pan	<b>-DÍA 27-</b> Alubias pintas con arroz Rombos de merluza con lechuga y maíz Fruta y pan
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	Kcal:757 Prot:29 Lip:23 HC:98
<b>-DÍA 30-</b> Crema de puerro Salchichas de pavo con jardinera Fruta y pan	<b>-DÍA 31-</b> Lentejas con arroz Filete de merluza en salsa con daditos de zanahoria Fruta y pan	<b>Menú neurosaludable</b> <b>Producto ecológico</b>		
Kcal:496 Prot:21 Lip:15 HC:66	Kcal:579 Prot:37 Lip:14 HC:69			

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](http://www.enasui.com) de las sustancias que pueden causar alergias o intolerancias.