



# MENÚ BASAL E.I MICOS DICIEMBRE 2018



| LUNES  | MARTES  | MIÉRCOLES  | JUEVES  | VIERNES   |
|--|---|--|---|---|
| <p><b>-DÍA 3-</b></p> <p>Lentejas con arroz<br/>Filete de abadejo a la italiana con daditos de calabaza<br/>Fruta y pan</p> <p>Kcal:594 Prof:33 Lip:11 HC:81</p> | <p><b>-DÍA 4-</b></p> <p>Crema de calabacín<br/>Muslitos de pollo al horno con zanahoria<br/>Yogur sabor y pan</p> <p>Kcal:513 Prof:27 Lip:19 HC:56</p>               | <p><b>-DÍA 5-</b></p> <p>Sopa de estrellas<br/>Hamburguesa de ternera con pisto de verduras<br/>Fruta y pan</p> <p>Kcal:564 Prof:21 Lip:19 HC:68</p>                   | <p><b>-DÍA 6-</b></p> <p><b>FESTIVO</b></p>   | <p><b>-DÍA 7-</b></p> <p><b>FESTIVO</b></p>   |
| <p><b>-DÍA 10-</b></p> <p>Espirales boloñesa<br/>Tortilla francesa con lechuga y zanahoria rallada<br/>Fruta y pan</p> <p>Kcal:663 Prof:22 Lip:20 HC:96</p>      | <p><b>-DÍA 11-</b></p> <p><b>-Jornada gastronómica Gallega-</b></p> <p>Pote gallego<br/>Merluza a la gallega<br/>Fruta y pan</p> <p>Kcal:619 Prof:32 Lip:19 HC:73</p> | <p><b>-DÍA 12-</b></p> <p>Judías verdes rehogadas con patata y pimentón<br/>Ternera asada con guisantes<br/>Yogur sabor y pan</p> <p>Kcal:644 Prof:35 Lip:32 HC:50</p> | <p><b>-DÍA 13-</b></p> <p>Sopa de letras<br/>San Marino con lechuga<br/>Fruta y pan</p> <p>Kcal:491 Prof:14 Lip:14 HC:75</p>  | <p><b>-DÍA 14-</b></p> <p>Crema de puerro y zanahoria<br/>Pollo asado al limón con patatas<br/>Yogur sabor y pan</p> <p>Kcal:636 Prof:38 Lip:24 HC:65</p>                   |
| <p><b>-DÍA 17-</b></p> <p>Lentejas a la hortalana<br/>Tortilla española con lechuga<br/>Fruta y pan</p> <p>Kcal:644 Prof:25 Lip:21 HC:79</p>                     | <p><b>-DÍA 18-</b></p> <p>Arroz tres delicias<br/>Filete de merluza rebozado con lechuga y maíz<br/>Fruta y pan</p> <p>Kcal:686 Prof:27 Lip:22 HC:94</p>              | <p><b>-DÍA 19-</b></p> <p>Salteado de brócoli, zanahoria y bacon<br/>Albóndigas de ternera con patatas<br/>Yogur sabor y pan</p> <p>Kcal:615 Prof:27 Lip:25 HC:63</p>  | <p><b>-DÍA 20-</b></p> <p>Macarrones con tomate y oregano<br/>Flamenquines de pavo con patatas chips<br/>Galleta de Navidad y pan</p> <p>Kcal:761 Prof:20 Lip:56 HC:112</p> | <p><b>-DÍA 21-</b></p> <p>Sopa de cocido<br/>Cocido madrileño completo<br/>Fruta y pan</p> <p>Kcal:686 Prof:33 Lip:20 HC:87</p>   |
| <p><b>-DÍA 24-</b></p> <p><b>FESTIVO</b></p>   | <p><b>-DÍA 25-</b></p> <p><b>FESTIVO</b></p>  | <p><b>-DÍA 26-</b></p> <p>Sopa de picadillo<br/>Hamburguesa de pollo en salsa con zanahoria<br/>Fruta y pan</p> <p>Kcal:507 Prof:29 Lip:19 HC:54</p>                   | <p><b>-DÍA 27-</b></p> <p>Coditos con salsa de tomate y pavo<br/>Filete de merluza en salsa con patata panadera<br/>Fruta y pan</p> <p>Kcal:686 Prof:33 Lip:22 HC:88</p>    | <p><b>-DÍA 28-</b></p> <p>Judías pintas estofadas con verduras<br/>Lomo de Sajonia encebollada con calabacín<br/>Yogur sabor y pan</p> <p>Kcal:801 Prof:47 Lip:35 HC:64</p> |
| <p><b>-DÍA 31-</b></p> <p><b>FESTIVO</b></p>   |   |  |   |   |

GLUTEN (G) HUEVO (O) PESCADO (P) MOLUSCO (M) SOJA (S) ALTRAMUCES (A) LECHE (L) SÉSAMO (SE) FRUTOS DE CÁSCARA (C) APIO (AP) MOSTAZA (MO) SULFITOS (SU) CACAHUETE (CA) CRUSTÁCEOS (CR)

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.