






































































































MENÚ BASAL NIÑOS - JULIO 2020



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Menú neurosaludable  Producto ecológico 		-DÍA 1- Arroz con pollo y calabaza Tortilla francesa con jamón york con lechuga y maíz  Fruta y pan   	-DÍA 2- Brócoli con queso  Ragout de ternera en salsa con patatas Fruta y pan   	-DÍA 3- Lentejas estofadas con verduras  Filete de abadejo a la italiana con daditos de calabaza  Fruta y pan   
-DÍA 6- Crema de espinacas  Tortilla española con lechuga  Fruta y pan   		-DÍA 8- Sopa de letras  Pollo asado en su jugo con zanahoria baby Fruta y pan   	-DÍA 9- Arroz con verduras Tortilla francesa con lechuga y remolacha  Fruta y pan   	-DÍA 10- Lentejas a la riojana  San Marino con lechuga    Fruta y pan   
Kcal:489 Prot:12.7 Lip:14.3 HC:71.6	Kcal:619.6 Prot:33.5 Lip:13 HC:88.5	Kcal:436 Prot:22.6 Lip:15 HC:52	Kcal:588 Prot:13 Lip:14 HC:102	Kcal:676 Prot:27 Lip:20 HC:87.9
-DÍA 13- Sopa de estrellas  Rotí de pavo en salsa con patata dado  Fruta y pan   	-DÍA 14- Crema de calabaza y calabacín  Filete de merluza en salsa con verduritas  Yogur natural y pan   	-DÍA 15- Judías blancas a la riojana  Pollo asado a la naranja con lechuga Fruta y pan   	-DÍA 16- Coditos con tomate  Filete de bacalao rebozado con lechuga y zanahoria  Fruta y pan   	-DÍA 17- Menestra de verduras Magro de cerdo en salsa con verduritas y patatas Fruta y pan   
Kcal:532 Prot:33 Lip:19.7 HC:54.5	Kcal:471 Prot:27.6 Lip:12 HC:60.5	Kcal:686 Prot:48.7 Lip:20 HC:68	Kcal:758 Prot:22.4 Lip:30 HC:98.5	Kcal:591 Prot:38 Lip:23 HC:53.7
-DÍA 20- Crema de verduras  Cinta de lomo fresca en salsa con daditos de calabaza Fruta y pan   	-DÍA 21- Arroz blanco con salsa de tomate Filete de merluza a la gallega  Yogur natural y pan   	-DÍA 22- Macarrones a la napolitana  Filete de pollo al horno con calabacín Fruta y pan   	-DÍA 23- Lentejas con chorizo  Rombos de merluza con lechuga y maíz  Fruta y pan   	-DÍA 24- Sopa de fideos  Tortilla española con lechuga  Fruta y pan   
Kcal:615 Prot:30 Lip:28 HC:58	Kcal:637 Prot:29.4 Lip:13.7 HC:97	Kcal:714 Prot:38 Lip:23 HC:85.6	Kcal:781.5 Prot:36 Lip:31.7 HC:81.5	Kcal:459 Prot:11.6 Lip:14.5 HC:66.3
-DÍA 27- Patatas guisadas con verduras  Filete de merluza en salsa con daditos de zanahoria  Fruta y pan   	-DÍA 28- Vichyssoise  Pollo asado en su jugo con guisantes y zanahorias Fruta y pan   	-DÍA 29- Arroz con verduras Ragout de ternera Stroganoff  Yogur natural y pan   	-DÍA 30- Judías verdes ecológicas con ajito y pimentón Varitas de merluza con lechuga y zanahoria  Fruta y pan   	-DÍA 31- Lentejas a la hortelana  Rotí de pavo sabor mediterráneo  Fruta y pan   
Kcal:455 Prot:20 Lip:12.5 HC:62.8	Kcal:466 Prot:23.7 Lip:14.7 HC:57.4	Kcal:781 Prot:34.7 Lip:27.4 HC:96.4	Kcal:604 Prot:17.8 Lip:28.3 HC:81.3	Kcal:660 Prot:50 Lip:16 HC:70.7

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.