

## COLEGIO LA MERCED - SEPTIEMBRE 2020

| LUNES  | MARTES  | MIÉRCOLES  | JUEVES  | VIERNES  |
|--|---|--|---|--|
|   | <b>-DÍA 1-</b><br>Paella valenciana<br>Flamenquines con lechuga y remolacha<br>Fruta y pan  | <b>-DÍA 2-</b><br>Sopa de cocido<br>Cocido madrileño completo<br>Yogur natural azucarado y pan                         | <b>-DÍA 3-</b><br>Patatas guisadas con verduras<br>Filete de merluza en salsa de tomate con tiras de pimiento<br>Fruta y pan  | <b>-DÍA 4-</b><br>Crema de calabaza y calabacín<br>Cinta de lomo fresca en salsa con verduritas<br>Fruta y pan     |
|  | Kcal:733   Prot:28.6   Lip:17.4   HC:114  | Kcal:710   Prot:37.2   Lip:20.4   HC:87.7  | Kcal:491   Prot:19.9   Lip:14.7   HC:66.5   | Kcal:658   Prot:29.5   Lip:31   HC:62.2  |
| <b>-DÍA 7-</b><br>Lentejas a la hortelana<br>Tortilla española con lechuga y zanahoria<br>Fruta y pan  | <b>-DÍA 8-</b><br>Sopa de letras<br>Muslitos de pollo al limón con patatas<br>Yogur natural azucarado y pan                                     | <b>-DÍA 9-</b><br>Arroz con tomate<br>Rombos de merluza con lechuga y maíz<br>Fruta y pan                              | <b>-DÍA 10-</b><br>Crema de puerro y zanahoria<br>Albóndigas Burger meat mixta a la jardinera<br>Fruta y pan  | <b>-DÍA 11-</b><br>Farfalle a la napolitana<br>Filete de merluza a la vasca<br>Fruta y pan                         |
| Kcal:644   Prot:24.6   Lip:21   HC:78.8  | Kcal:627   Prot:43   Lip:24.5   HC:57.2   | Kcal:723   Prot:19.5   Lip:25   HC:105   | Kcal:586   Prot:22.5   Lip:26.6   HC:61.8   | Kcal:661   Prot:33.7   Lip:19.6   HC:85.8  |
| <b>-DÍA 14-</b><br>Crema de brócoli<br>Filete de pollo empanado con lechuga y maíz<br>Fruta y pan  | <b>-DÍA 15-</b><br>Alubias blancas con chorizo<br>Tortilla española con lechuga<br>Fruta y pan  | <b>-DÍA 16-</b><br>Ensalada de pasta tricolor<br>Filete de abadejo al estilo del cheff<br>Fruta y pan                  | <b>-DÍA 17-</b><br>Sopa de cocido<br>Cocido madrileño completo<br>Fruta y pan   | <b>-DÍA 18-</b><br>Arroz tres delicias<br>Ragout de ternera en salsa con patatas<br>Yogur sabor y pan              |
| Kcal:525   Prot:22.7   Lip:18.9   HC:63  | Kcal:598   Prot:27   Lip:18.5   HC:73.3   | Kcal:534   Prot:24.6   Lip:10   HC:83.7  | Kcal:686   Prot:33   Lip:19.9   HC:87   | Kcal:820   Prot:41   Lip:35.8   HC:80.6  |
| <b>-DÍA 21-</b><br>Espirales blancos salteados al ajillo con jamón serrano<br>Filete de merluza al horno con guisantes y huevo duro<br>Fruta y pan | <b>-DÍA 22-</b><br>Judías verdes <b>ecológicas</b> con ajito y zanahoria<br>Jamoncitos de pollo en salsa con lechuga y remolacha<br>Fruta y pan | <b>-DÍA 23-</b><br>Sopa de estrellas<br>Hamburguesa de Burger meat mixta en salsa con pisto de verduras<br>Fruta y pan | <b>-DÍA 24-</b><br>Lentejas con arroz y verduras<br>Filete de marrajo en salsa de tomate con daditos de patata<br>Fruta y pan   | <b>-DÍA 25-</b><br>Crema de verduras<br>Salchichas de pavo con jardinera de verduras<br>Natillas de vainilla y pan |
| Kcal:681   Prot:35.4   Lip:17.8   HC:91.6  | Kcal:546   Prot:34   Lip:24.5   HC:44   | Kcal:564   Prot:24.8   Lip:19.7   HC:63  | Kcal:677   Prot:34.8   Lip:25.6   HC:69.4   | Kcal:496   Prot:21   Lip:15.2   HC:66.4  |
| <b>-DÍA 28-</b><br>Sopa de lluvia<br>Cinta de lomo fresca con jardinera de verduras<br>Yogur natural azucarado y pan                               | <b>-DÍA 29-</b><br>Judías blancas con verduras<br>Tortilla española con lechuga y zanahoria<br>Fruta y pan                                      | <b>-DÍA 30-</b><br>Arroz con tomate<br>Filete de bacalao rebozado con lechuga<br>Fruta y pan                           | <b>Menú neurosaludable</b> <br><b>Producto ecológico</b>  |  |
| Kcal:609   Prot:33   HC:28.6   Lip:53.5  | Kcal:621   Prot:23   HC:20   Lip:74   | Kcal:638   Prot:18   HC:16.5   Lip:103   |   |  |

Atendiendo al Reglamento (UE) nº 1169/2011, pueden informarse en la web [www.enasui.com](http://www.enasui.com) de las sustancias que pueden causar alergias o intolerancias.