MARZO 2024
MENÚ BASAL

Colegio Luz Casanova Embajadores

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
				- Día 1 - .Judias verdes ecológicas con ajito y zanahoria .Tortilla Española c/ Lechuga Pan y Fruta Natural Kcal:380 Prot:11,2 Lip:14,1 HC:55,4
- Día 4 - .Espirales tricolor con tomate *Merluza en salsa con zanahoria Pan y Fruta Natural Kcal:400 Prot:18,2 Lip:12,6 HC:56,6	- Día 5 - .Crema de verduras .Albóndigas Burger Meat mixta con patatas Pan y Postre Lácteo Kcal:611 Prot:23,6 Lip:27,1 HC:63,9	- Día 6 - Sopa de letras *Filete de pollo con verduras Pan y Fruta Natural Kcal:367 Prot:20,8 Lip:11,6 HC:48,2	- Día 7 - Alubias blancas a la hortelana .Tortilla Española c/ Lechuga Pan y Fruta Natural Kcal:496 Prot:19,8 Lip:13 HC:76,8	- Día 8 - Arroz con verduras Rombos de Merluza c/ Lechuga y remolacha Pan y Fruta Natural Kcal:415 Prot:21,9 Lip:12,2 HC:59,4
- Día 11 - .Patatas guisadas con verduras *Hamburguesa burger meat mixta en salsa con daditos de calabacín Pan y Fruta Natural Kcal:489 Prot:20 Lip:19,6 HC:61,7	- Día 12 - Lentejas estofadas con chorizo Filete de Merluza Rebozado c/ Lechuga Pan y Fruta Natural Kcal:599 Prot:32,3 Lip:15,9 HC:85	- Día 13 - .Crema Parmentier .Muslitos de pollo con patatas Pan y Postre Lácteo Kcal:427 Prot:24,5 Lip:13,4 HC:56	- Día 14 - .Sopa de Cocido .Cocido Madrileño completo Pan y Fruta Natural Kcal:496 Prot:21,1 Lip:19,7 HC:66,6	- Día 15 - *Macarrones con salsa de tomate .Filete de merluza a la Gallega Pan y Fruta Natural Kcal:428 Prot:19,6 Lip:11,1 HC:65,1
- Día 18 - .Crema de calabaza .Salchichas frescas con patatas cuadro Pan y Postre Lácteo Kcal:558 Prot:17,1 Lip:31,2 HC:53,6	- Día 19 - Farfalle rehogados con verduras Rombos de Merluza c/ Lechuga y remolacha Pan y Fruta Natural Kcal:422 Prot:23,2 Lip:14,6 HC:52,7	- Día 20 - .Sopa de Estrellas .Pollo asado al ajillo con patata panadera Pan y Fruta Natural Kcal:374 Prot:20,5 Lip:13 HC:47,1	- Día 21 - .Arroz con tomate Filete de merluza al caldo corto Pan y Fruta Natural Kcal:406 Prot:17 Lip:8 HC:63,2	- Día 22 -
- Día 25 -	- Día 26 -	- Día 27 -	- Día 28 -	- Día 29 -

Este menú ha sido elaborado por el Departamento de Dietética y Nutrición de Enasui, S.L. (R.S. 2610104-M). Utilizamos en algunos platos Aceite de Oliva, Productos Integrales, Alimentos Neurosaludables, procedentes de Agricultura Ecológica y de Km "0". Los valores nutricionales se expresan en % sobre la energía total y en raciones de 100 gr. Atendiendo al Reglamento (UE) nº 1169/2011, los alérgenos correspondientes a cada plato están disponibles en la dirección www.enasui.com, o en el teléfono 918729230 Ext. 3. En nuestra página WEB, dispone además de las recomendaciones para las cenas..

Menús Equilibrados | Ecológicamente Responsables | Alimentación Neurosalidable | Certificaciones de calidad | Concienciados Socialmente | Alimentos de proximidad

Revista Pequenasui
¡Descárguesela!