

ENERO 2019 - COLEGIO SAGRADO CORAZÓN



LUNES				MARTES				MIÉRCOLES				JUEVES				VIERNES			
				-DÍA 1- NO LECTIVO				-DÍA 2 - NO LECTIVO				-DÍA 3- NO LECTIVO				-DÍA 4- NO LECTIVO			
-DÍA 7- FESTIVO				-DÍA 8- Lentejas con chorizo Lomitos de rosada con lechuga y zanahoria Fruta, leche y pan				-DÍA 9- Coditos napolitana Tortilla de atún con lechuga y maíz Yogur y pan				-DÍA 10- Sopa de cocido Cocido madrileño completo Fruta, leche y pan				-DÍA 11- Arroz tres delicias Filete de merluza en salsa con zanahoria Fruta, leche y pan			
Kcal:913	Prot:42	Lip:39	HC:91	Kcal:648	Prot:30	Lip:18	HC:88	Kcal:817	Prot:39	Lip:28	HC:97	Kcal:699	Prot:34	Lip:21	HC:91				
-DÍA 14- Judías verdes con zanahoria Tortilla Española con lechuga y maíz Yogur y pan				-DÍA 15- Fideua Lacón a la gallega Fruta, leche y pan				-DÍA 16- Crema de calabaza y calabacín Pollo al horno con lechuga Fruta, leche y pan				-DÍA 17- Alubias blancas a la riojana Merluza al horno con verduritas Fruta, leche y pan				-DÍA 18- Sopa de letras Ternera asada con puré de patata Yogur y pan			
Kcal:542	Prot:16	Lip:25	HC:58	Kcal:880	Prot:38	Lip:31	HC:114	Kcal:633	Prot:30	Lip:27	HC:66	Kcal:745	Prot:40	Lip:28	HC:74	Kcal:621	Prot:25	Lip:25	HC:66
-DÍA 21- Lentejas estofadas con verduras Filete de bacalao en salsa con lechuga y tomate Fruta, leche y pan				-DÍA 22- Crema de verduras Filete de pollo con lechuga y zanahoria Yogur y pan				-DÍA 23- Paella mixta Salchichas con patatas Fruta, leche y pan				-DÍA 24- Sopa de estrellas Tortilla Española con lechuga y zanahoria Yogur y pan				-DÍA 25- Garbanzos con verduras Filete de merluza rebozado con lechuga y maíz Fruta, leche y pan			
Kcal:751	Prot:48	Lip:25	HC:76	Kcal:541	Prot:39	Lip:15	HC:60	Kcal:823	Prot:35	Lip:28	HC:108	Kcal:483	Prot:16	Lip:15	HC:67	Kcal:861	Prot:37	Lip:35	HC:94
-DÍA 28- Farfalle boloñesa Cinta de lomo en salsa con verduras Yogur y pan				-DÍA 29- Crema de puerro Croquetas y empanadillas con lechuga y zanahoria Fruta, leche y pan				-DÍA 30- Sopa de cocido Cocido madrileño completo Fruta, leche y pan				-DÍA 31- Arroz con tomate Huevos fritos con patatas Yogur y pan							
Kcal:880	Prot:43	Lip:39	HC:85	Kcal:618	Prot:18	Lip:16	HC:83	Kcal:817	Prot:39	Lip:28	HC:97	Kcal:715	Prot:20	Lip:24	HC:102				

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

DOS VECES POR SEMANA SE OFRECERÁ UNA OPCIÓN DE VERDURAS

ENERO 2019 - COLEGIO SAGRADO CORAZÓN

MENÚ SIN FRUTOS SECOS

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	-DÍA 1- NO LECTIVO	-DÍA 2 - NO LECTIVO	-DÍA 3- NO LECTIVO	-DÍA 4- NO LECTIVO
-DÍA 7- FESTIVO	-DÍA 8- Lentejas con chorizo Lomitos de rosada con lechuga y zanahoria Fruta, leche y pan	-DÍA 9- Coditos napolitana Tortilla de atún con lechuga y maíz Yogur y pan	-DÍA 10- Sopa de cocido Cocido madrileño completo Fruta, leche y pan	-DÍA 11- Aroz tres delicias Filete de merluza en salsa con zanahoria Fruta, leche y pan
-DÍA 14- Judías verdes con zanahoria Tortilla Española con lechuga y maíz Yogur y pan	-DÍA 15- Fideua Lacón a la gallega Fruta, leche y pan	-DÍA 16- Crema de calabaza y calabacín Pollo al horno con lechuga Fruta, leche y pan	-DÍA 17- Alubias blancas a la riojana Merluza al horno con verduritas Fruta, leche y pan	-DÍA 18- Sopa de letras Ternera asada con puré de patata Yogur y pan
-DÍA 21- Lentejas estofadas con verduras Filete de bacalao en salsa con lechuga y tomate Fruta, leche y pan	-DÍA 22- Crema de verduras Filete de pollo con lechuga y zanahoria Yogur y pan	-DÍA 23- Paella mixta Salchichas con patatas Fruta, leche y pan	-DÍA 24- Sopa de estrellas Tortilla Española con lechuga y zanahoria Yogur y pan	-DÍA 25- Garbanzos con verduras Filete de merluza rebozado con lechuga y maíz Fruta, leche y pan
-DÍA 28- Farfalle boloñesa Cinta de lomo en salsa con verduras Yogur y pan	-DÍA 29- Crema de puerro Croquetas y empanadillas con lechuga y zanahoria Fruta, leche y pan	-DÍA 30- Sopa de cocido Cocido madrileño completo Fruta, leche y pan	-DÍA 31- Aroz con tomate Huevos fritos con patatas Yogur y pan	

ENERO 2019 - COLEGIO SAGRADO CORAZÓN

MENÚ SIN TOMATE

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	-DÍA 1- NO LECTIVO	-DÍA 2 - NO LECTIVO	-DÍA 3- NO LECTIVO	-DÍA 4- NO LECTIVO
-DÍA 7- FESTIVO	-DÍA 8- Lentejas con chorizo Lomitos de rosada con lechuga y zanahoria Fruta, leche y pan	-DÍA 9- Coditos con verduras Tortilla de atún con lechuga y maíz Yogur y pan	-DÍA 10- Sopa de cocido Cocido madrileño completo Fruta, leche y pan	-DÍA 11- Aroz tres delicias Filete de merluza en salsa con zanahoria Fruta, leche y pan
-DÍA 14- Judías verdes con zanahoria Tortilla Española con lechuga y maíz Yogur y pan	-DÍA 15- Fideua Lacón a la gallega Fruta, leche y pan	-DÍA 16- Crema de calabaza y calabacín Pollo al horno con lechuga Fruta, leche y pan	-DÍA 17- Alubias blancas a la riojana Merluza al horno con verduritas Fruta, leche y pan	-DÍA 18- Sopa de letras Ternera asada con puré de patata Yogur y pan
-DÍA 21- Lentejas estofadas con verduras Filete de bacalao en salsa con lechuga Fruta, leche y pan	-DÍA 22- Crema de verduras Filete de pollo con lechuga y zanahoria Yogur y pan	-DÍA 23- Paella mixta Salchichas con patatas Fruta, leche y pan	-DÍA 24- Sopa de estrellas Tortilla Española con lechuga y zanahoria Yogur y pan	-DÍA 25- Garbanzos con verduras Filete de merluza rebozado con lechuga y maíz Fruta, leche y pan
-DÍA 28- Farfalle boloñesa Cinta de lomo en salsa con verduras Yogur y pan	-DÍA 29- Crema de puerro Pechuga de pavo con lechuga y zanahoria Fruta, leche y pan	-DÍA 30- Sopa de cocido Cocido madrileño completo Fruta, leche y pan	-DÍA 31- Aroz con champiñones Huevos fritos con patatas Yogur y pan	

ENERO 2019 - COLEGIO SAGRADO CORAZÓN

MENÚ SIN LENTEJAS

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	-DÍA 1- NO LECTIVO	-DÍA 2 - NO LECTIVO	-DÍA 3- NO LECTIVO	-DÍA 4- NO LECTIVO
-DÍA 7- FESTIVO	-DÍA 8- Crema de verduras Lomitos de rosada con lechuga y zanahoria Fruta, leche y pan	-DÍA 9- Coditos napolitana Tortilla de atún con lechuga y maíz Yogur y pan	-DÍA 10- Sopa de cocido Cocido madrileño completo Fruta, leche y pan	-DÍA 11- Aroz tres delicias Filete de merluza en salsa con zanahoria Fruta, leche y pan
-DÍA 14- Judías verdes con zanahoria Tortilla Española con lechuga y maíz Yogur y pan	-DÍA 15- Fideua Lacón a la gallega Fruta, leche y pan	-DÍA 16- Crema de calabaza y calabacín Pollo al horno con lechuga Fruta, leche y pan	-DÍA 17- Alubias blancas a la riojana Merluza al horno con verduritas Fruta, leche y pan	-DÍA 18- Sopa de letras Ternera asada con puré de patata Yogur y pan
-DÍA 21- Sopa de fideos Filete de bacalao en salsa con lechuga y tomate Fruta, leche y pan	-DÍA 22- Crema de verduras Filete de pollo con lechuga y zanahoria Yogur y pan	-DÍA 23- Paella mixta Salchichas con patatas Fruta, leche y pan	-DÍA 24- Sopa de estrellas Tortilla Española con lechuga y zanahoria Yogur y pan	-DÍA 25- Garbanzos con verduras Filete de merluza rebozado con lechuga y maíz Fruta, leche y pan
-DÍA 28- Farfalle boloñesa Cinta de lomo en salsa con verduras Yogur y pan	-DÍA 29- Crema de puerro Croquetas y empanadillas con lechuga y zanahoria Fruta, leche y pan	-DÍA 30- Sopa de cocido Cocido madrileño completo Fruta, leche y pan	-DÍA 31- Aroz con tomate Huevos fritos con patatas Yogur y pan	

ENERO 2019 - COLEGIO SAGRADO CORAZÓN

MENÚ SIN LACTOSA NI PROTEÍNA LÁCTEA

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	-DÍA 1- NO LECTIVO	-DÍA 2 - NO LECTIVO	-DÍA 3- NO LECTIVO	-DÍA 4- NO LECTIVO
-DÍA 7- FESTIVO	-DÍA 8- Lentejas con chorizo Filete de merluza al horno con lechuga y zanahoria Fruta y pan	-DÍA 9- Coditos napolitana Tortilla de atún con lechuga y maíz Fruta y pan	-DÍA 10- Sopa de cocido Cocido madrileño completo Fruta y pan	-DÍA 11- Aroz tres delicias Filete de merluza en salsa con zanahoria Fruta y pan
-DÍA 14- Judías verdes con zanahoria Tortilla Española con lechuga y maíz Fruta y pan	-DÍA 15- Fideua Lacón al horno con calabacín Fruta y pan	-DÍA 16- Crema de calabaza y calabacín Pollo al horno con lechuga Fruta y pan	-DÍA 17- Alubias blancas a la riojana Merluza al horno con verduritas Fruta y pan	-DÍA 18- Sopa de letras Tenera asada con patatas asada Fruta y pan
-DÍA 21- Lentejas estofadas con verduras Filete de bacalao en salsa con lechuga y tomate Fruta y pan	-DÍA 22- Crema de verduras Filete de pollo con lechuga y zanahoria Fruta y pan	-DÍA 23- Paella mixta Salchichas con patatas Fruta y pan	-DÍA 24- Sopa de estrellas Tortilla Española con lechuga y zanahoria Fruta y pan	-DÍA 25- Garbanzos con verduras Filete de merluza al horno con lechuga y maíz Fruta y pan
-DÍA 28- Farfalle boloñesa Cinta de lomo en salsa con verduras Fruta y pan	-DÍA 29- Crema de puerro Pechuga de pavo con lechuga y zanahoria Fruta y pan	-DÍA 30- Sopa de cocido Cocido madrileño completo Fruta y pan	-DÍA 31- Aroz con tomate Huevos fritos con patatas Fruta y pan	

ENERO 2019 - COLEGIO SAGRADO CORAZÓN

MENÚ SIN HUEVO

Toda la pasta de este menú es apta para alérgicos al huevo.

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	-DÍA 1- NO LECTIVO	-DÍA 2 - NO LECTIVO	-DÍA 3- NO LECTIVO	-DÍA 4- NO LECTIVO
-DÍA 7- FESTIVO	-DÍA 8- Lentejas con chorizo Filete de merluza al horno con lechuga y zanahoria Fruta, leche y pan	-DÍA 9- Coditos napolitana Pechuga de pavo con lechuga y maíz Yogur y pan	-DÍA 10- Sopa de cocido Cocido madrileño completo Fruta, leche y pan	-DÍA 11- Arroz con verduras Filete de merluza en salsa con zanahoria Fruta, leche y pan
-DÍA 14- Judías verdes con zanahoria Cinta de lomo fresca con lechuga y maíz Yogur y pan	-DÍA 15- Fideua Lacón a la gallega Fruta, leche y pan	-DÍA 16- Crema de calabaza y calabacín Pollo al horno con lechuga Fruta, leche y pan	-DÍA 17- Alubias blancas a la riojana Merluza al horno con verduritas Fruta, leche y pan	-DÍA 18- Sopa de letras Ternera asada con puré de patata Yogur y pan
-DÍA 21- Lentejas estofadas con verduras Filete de bacalao en salsa con lechuga y tomate Fruta, leche y pan	-DÍA 22- Crema de verduras Filete de pollo con lechuga y zanahoria Yogur y pan	-DÍA 23- Paella mixta Salchichas con patatas Fruta, leche y pan	-DÍA 24- Sopa de estrellas Pechuga de pavo con lechuga y zanahoria Yogur y pan	-DÍA 25- Garbanzos con verduras Filete de merluza al horno con lechuga y maíz Fruta, leche y pan
-DÍA 28- Farfalle boloñesa Cinta de lomo en salsa con verduras Yogur y pan	-DÍA 29- Crema de puerro Pechuga de pavo con lechuga y zanahoria Fruta, leche y pan	-DÍA 30- Sopa de cocido Cocido madrileño completo Fruta, leche y pan	-DÍA 31- Aroz con tomate Pollo asado en su jugo con patatas Yogur y pan	

ENERO 2019 - COLEGIO SAGRADO CORAZÓN

MENÚ SIN PESCADO

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	-DÍA 1- NO LECTIVO	-DÍA 2 - NO LECTIVO	-DÍA 3- NO LECTIVO	-DÍA 4- NO LECTIVO
-DÍA 7- FESTIVO	-DÍA 8- Lentejas con chorizo Pechuga de pavo con lechuga y zanahoria Fruta, leche y pan	-DÍA 9- Coditos napolitana Tortilla francesa con lechuga y maíz Yogur y pan	-DÍA 10- Sopa de cocido Cocido madrileño completo Fruta, leche y pan	-DÍA 11- Aroz tres delicias Pollo asado en su jugo con zanahoria Fruta, leche y pan
-DÍA 14- Judías verdes con zanahoria Tortilla Española con lechuga y maíz Yogur y pan	-DÍA 15- Fideua Lacón a la gallega Fruta, leche y pan	-DÍA 16- Crema de calabaza y calabacín Pollo al horno con lechuga Fruta, leche y pan	-DÍA 17- Alubias blancas a la riojana Cinta de lomo fresca al horno con verduritas Fruta, leche y pan	-DÍA 18- Sopa de letras Temera asada con puré de patata Yogur y pan
-DÍA 21- Lentejas estofadas con verduras Pechuga de pavo con lechuga y tomate Fruta, leche y pan	-DÍA 22- Crema de verduras Filete de pollo con lechuga y zanahoria Yogur y pan	-DÍA 23- Arroz con verduras Salchichas con patatas Fruta, leche y pan	-DÍA 24- Sopa de estrellas Tortilla Española con lechuga y zanahoria Yogur y pan	-DÍA 25- Garbanzos con verduras Temera asada con lechuga y maíz Fruta, leche y pan
-DÍA 28- Farfalle boloñesa Cinta de lomo en salsa con verduras Yogur y pan	-DÍA 29- Crema de puerro Pechuga de pavo con lechuga y zanahoria Fruta, leche y pan	-DÍA 30- Sopa de cocido Cocido madrileño completo Fruta, leche y pan	-DÍA 31- Aroz con tomate Huevos fritos con patatas Yogur y pan	

ENERO 2019 - COLEGIO SAGRADO CORAZÓN

MENÚ SIN HUEVO NI PESCADO

Toda la pasta de este menú es apta para alérgicos al huevo.

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	-DÍA 1- NO LECTIVO	-DÍA 2 - NO LECTIVO	-DÍA 3- NO LECTIVO	-DÍA 4- NO LECTIVO
-DÍA 7- FESTIVO	-DÍA 8- Lentejas con chorizo Cinta de lomo fresca con lechuga y zanahoria Fruta, leche y pan	-DÍA 9- Coditos napolitana Pechuga de pavo con lechuga y maíz Yogur y pan	-DÍA 10- Sopa de cocido Cocido madrileño completo Fruta, leche y pan	-DÍA 11- Arroz con verduras Pollo asado en su jugo con zanahoria Fruta, leche y pan
-DÍA 14- Judías verdes con zanahoria Cinta de lomo fresca con lechuga y maíz Yogur y pan	-DÍA 15- Fideua Lacón a la gallega Fruta, leche y pan	-DÍA 16- Crema de calabaza y calabacín Pollo al horno con lechuga Fruta, leche y pan	-DÍA 17- Alubias blancas a la riojana Cinta de lomo fresca al horno con verduritas Fruta, leche y pan	-DÍA 18- Sopa de letras Temera asada con puré de patata Yogur y pan
-DÍA 21- Lentejas estofadas con verduras Pechuga de pavo con lechuga y tomate Fruta, leche y pan	-DÍA 22- Crema de verduras Filete de pollo con lechuga y zanahoria Yogur y pan	-DÍA 23- Arroz con verduras Salchichas con patatas Fruta, leche y pan	-DÍA 24- Sopa de estrellas Pechuga de pavo con lechuga y zanahoria Yogur y pan	-DÍA 25- Garbanzos con verduras Temera asada con lechuga y maíz Fruta, leche y pan
-DÍA 28- Farfalle boloñesa Cinta de lomo en salsa con verduras Yogur y pan	-DÍA 29- Crema de puerro Pechuga de pavo con lechuga y zanahoria Fruta, leche y pan	-DÍA 30- Sopa de cocido Cocido madrileño completo Fruta, leche y pan	-DÍA 31- Aroz con tomate Pollo asado en su jugo con patatas Yogur y pan	

ENERO 2019 - COLEGIO SAGRADO CORAZÓN

MENÚ SIN GLUTEN

Todo el pan y la pasta de este menú son aptas para celíacos.

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	-DÍA 1- NO LECTIVO	-DÍA 2 - NO LECTIVO	-DÍA 3- NO LECTIVO	-DÍA 4- NO LECTIVO
-DÍA 7- FESTIVO	-DÍA 8- Lentejas con chorizo Filete de merluza al horno con lechuga y zanahoria Fruta, leche y pan	-DÍA 9- Coditos napolitana Tortilla de atún con lechuga y maíz Yogur y pan	-DÍA 10- Sopa de cocido Cocido madrileño completo Fruta, leche y pan	-DÍA 11- Aroz tres delicias Filete de merluza en salsa con zanahoria Fruta, leche y pan
-DÍA 14- Judías verdes con zanahoria Tortilla Española con lechuga y maíz Yogur y pan	-DÍA 15- Fideua Lacón a la gallega Fruta, leche y pan	-DÍA 16- Crema de calabaza y calabacín Pollo al horno con lechuga Fruta, leche y pan	-DÍA 17- Alubias blancas a la riojana Merluza al horno con verduritas Fruta, leche y pan	-DÍA 18- Sopa de letras Ternera asada con puré de patata Yogur y pan
-DÍA 21- Lentejas estofadas con verduras Filete de bacalao en salsa con lechuga y tomate Fruta, leche y pan	-DÍA 22- Crema de verduras Filete de pollo con lechuga y zanahoria Yogur y pan	-DÍA 23- Paella mixta Salchichas con patatas Fruta, leche y pan	-DÍA 24- Sopa de estrellas Tortilla Española con lechuga y zanahoria Yogur y pan	-DÍA 25- Garbanzos con verduras Filete de merluza al horno con lechuga y maíz Fruta, leche y pan
-DÍA 28- Farfalle boloñesa Cinta de lomo en salsa con verduras Yogur y pan	-DÍA 29- Crema de puerro Pechuga de pavo con lechuga y zanahoria Fruta, leche y pan	-DÍA 30- Sopa de cocido Cocido madrileño completo Fruta, leche y pan	-DÍA 31- Aroz con tomate Huevos fritos con patatas Yogur y pan	

ENERO 2019 - COLEGIO SAGRADO CORAZÓN

MENÚ SIN MARISCO

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	-DÍA 1- NO LECTIVO	-DÍA 2 - NO LECTIVO	-DÍA 3- NO LECTIVO	-DÍA 4- NO LECTIVO
-DÍA 7- FESTIVO	-DÍA 8- Lentejas con chorizo Lomitos de rosada con lechuga y zanahoria Fruta, leche y pan	-DÍA 9- Coditos napolitana Tortilla de atún con lechuga y maíz Yogur y pan	-DÍA 10- Sopa de cocido Cocido madrileño completo Fruta, leche y pan	-DÍA 11- Aroz tres delicias Filete de merluza en salsa con zanahoria Fruta, leche y pan
-DÍA 14- Judías verdes con zanahoria Tortilla Española con lechuga y maíz Yogur y pan	-DÍA 15- Fideua Lacón a la gallega Fruta, leche y pan	-DÍA 16- Crema de calabaza y calabacín Pollo al horno con lechuga Fruta, leche y pan	-DÍA 17- Alubias blancas a la riojana Merluza al horno con verduritas Fruta, leche y pan	-DÍA 18- Sopa de letras Ternera asada con puré de patata Yogur y pan
-DÍA 21- Lentejas estofadas con verduras Filete de bacalao en salsa con lechuga y tomate Fruta, leche y pan	-DÍA 22- Crema de verduras Filete de pollo con lechuga y zanahoria Yogur y pan	-DÍA 23- Arroz con verduras Salchichas con patatas Fruta, leche y pan	-DÍA 24- Sopa de estrellas Tortilla Española con lechuga y zanahoria Yogur y pan	-DÍA 25- Garbanzos con verduras Filete de merluza rebozado con lechuga y maíz Fruta, leche y pan
-DÍA 28- Farfalle boloñesa Cinta de lomo en salsa con verduras Yogur y pan	-DÍA 29- Crema de puerro Pechuga de pavo con lechuga y zanahoria Fruta, leche y pan	-DÍA 30- Sopa de cocido Cocido madrileño completo Fruta, leche y pan	-DÍA 31- Aroz con tomate Huevos fritos con patatas Yogur y pan	