

# SEPTIEMBRE 2018 – COLECIO SAGRADO CORAZÓN



LUNES				MARTES				MIÉRCOLES				JUEVES				VIERNES			
																<b>-DÍA 7-</b> Macarrones napolitana Albóndigas de ternera en salsa Fruta, leche y pan Kcal:916 Prot:32 Lip:42 HC:99			
<b>-DÍA 10-</b> Lentejas a la riojana Bacalao en salsa con verduras Fruta, leche y pan Kcal:819 Prot:50 Lip:30 HC:78				<b>-DÍA 11-</b> Arroz con tomate Huevo frito con patatas Yogur y pan Kcal:715 Prot:20 Lip:24 HC:102				<b>-DÍA 12-</b> Judías verdes rehogadas con zanahoria Pollo asado con lechuga y zanahoria Fruta, leche y pan Kcal:626 Prot:29 Lip:32 HC:52				<b>-DÍA 13-</b> Garbanzos con verduras Lomitos de rosada con lechuga Fruta, leche y pan Kcal:813 Prot:31 Lip:33 HC:91				<b>-DÍA 14-</b> Sopa de fideos Carne asada con patatas Yogur y pan Kcal:753 Prot:34 Lip:43 HC:55			
<b>-DÍA 17-</b> Crema de calabaza Filete de pollo a la plancha con lechuga y zanahoria Natillas de vainilla y pan Kcal:607 Prot:41 Lip:24 HC:54				<b>-DÍA 18-</b> Ensalada de pasta Cinta de lomo con lechuga Fruta, leche y pan Kcal:904 Prot:39 Lip:39 HC:96				<b>-DÍA 19-</b> Lentejas a la hortelana Filete de merluza al horno Fruta, leche y pan Kcal:724 Prot:39 Lip:25 HC:78				<b>-DÍA 20-</b> Patatas a la riojana Tortilla francesa con lechuga y maíz Yogur y pan Kcal:541 Prot:21 Lip:17 HC:74				<b>-DÍA 21-</b> Sopa de letras Ragout de pavo con patatas Fruta, leche y pan Kcal:612 Prot:51 Lip:16 HC:64			
<b>-DÍA 24-</b> Arroz con tomate Filete de bacalao en salsa con lechuga y zanahoria Yogur y pan Kcal:653 Prot:32 Lip:16 HC:94				<b>-DÍA 25-</b> Sopa de cocido Cocido madrileño completo Fruta, leche y pan Kcal:817 Prot:39 Lip:28 HC:97				<b>-DÍA 26-</b> Crema de verduras Pollo asado al limón con lechuga Fruta, leche y pan Kcal:597 Prot:30 Lip:22 HC:67				<b>-DÍA 27-</b> Coditos con tomate y queso Filete de merluza rebozado con lechuga Fruta, leche y pan Kcal:896 Prot:33 Lip:33 HC:129				<b>-DÍA 28-</b> Lentejas con verduras Tortilla española con lechuga y maíz Yogur y pan Kcal:668 Prot:29 Lip:22 HC:79			

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.

**DOS VECES EN SEMANA SE OFRECERÁ LA OPCIÓN DE VERDURA ENTERA**



# SEPTIEMBRE 2018 – COLECIO SAGRADO CORAZÓN



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<b>MENÚ SIN HUEVO</b> <b>(Toda la pasta de este menú es apta para alérgicos al huevo)</b>				-DÍA 7- Macarrones napolitana Albóndigas de ternera en salsa Fruta, leche y pan
-DÍA 10- Lentejas a la riojana Bacalao en salsa con verduritas Fruta, leche y pan	-DÍA 11- Arroz con tomate Pechuga de pavo con patatas Yogur y pan	-DÍA 12- Judías verdes rehogadas con zanahoria Pollo asado con lechuga y zanahoria Fruta, leche y pan	-DÍA 13- Garbanzos con verduras Filete de merluza con lechuga Fruta, leche y pan	-DÍA 14- Sopa de fideos Carne asada con patatas Yogur y pan
-DÍA 17- Crema de calabaza Filete de pollo a la plancha con lechuga y zanahoria Natillas de vainilla y pan	-DÍA 18- Ensalada de pasta Cinta de lomo con lechuga Fruta, leche y pan	-DÍA 19- Lentejas a la hortelana Filete de merluza al horno Fruta, leche y pan	-DÍA 20- Patatas a la riojana Filete de pollo con lechuga y maíz Yogur y pan	-DÍA 21- Sopa de letras Ragout de pavo con patatas Fruta, leche y pan
-DÍA 24- Arroz con tomate Filete de bacalao en salsa con lechuga y zanahoria Yogur y pan	-DÍA 25- Sopa de cocido Cocido madrileño completo Fruta, leche y pan	-DÍA 26- Crema de verduras Pollo asado al limón con lechuga Fruta, leche y pan	-DÍA 27- Coditos con tomate Filete de merluza al horno con lechuga Fruta, leche y pan	-DÍA 28- Lentejas con verduras Pechuga de pavo con lechuga y maíz Yogur y pan

# SEPTIEMBRE 2018 – COLECIO SAGRADO CORAZÓN



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	
<b>MENÚ SIN HUEVO NI PESCADO</b> <b>(Toda la pasta de este menú es apta para alérgicos al huevo)</b>				<b>-DÍA 7-</b> Macarrones napolitana Albóndigas de ternera en salsa Fruta, leche y pan
<b>-DÍA 10-</b> Lentejas a la riojana Cinta de lomo en salsa con verduritas Fruta, leche y pan	<b>-DÍA 11-</b> Arroz con tomate Pechuga de pavo con patatas Yogur y pan	<b>-DÍA 12-</b> Judías verdes rehogadas con zanahoria Pollo asado con lechuga y zanahoria Fruta, leche y pan	<b>-DÍA 13-</b> Garbanzos con verduras Filete de ternera con lechuga Fruta, leche y pan	<b>-DÍA 14-</b> Sopa de fideos Carne asada con patatas Yogur y pan
<b>-DÍA 17-</b> Crema de calabaza Filete de pollo a la plancha con lechuga y zanahoria Natillas de vainilla y pan	<b>-DÍA 18-</b> Ensalada de pasta (sin atún) Cinta de lomo con lechuga Fruta, leche y pan	<b>-DÍA 19-</b> Lentejas a la hortelana Pechuga de pavo al horno Fruta, leche y pan	<b>-DÍA 20-</b> Patatas a la riojana Filete de pollo con lechuga y maíz Yogur y pan	<b>-DÍA 21-</b> Sopa de letras Ragout de pavo con patatas Fruta, leche y pan
<b>-DÍA 24-</b> Arroz con tomate Ternera en salsa con lechuga y zanahoria Yogur y pan	<b>-DÍA 25-</b> Sopa de cocido Cocido madrileño completo Fruta, leche y pan	<b>-DÍA 26-</b> Crema de verduras Pollo asado al limón con lechuga Fruta, leche y pan	<b>-DÍA 27-</b> Coditos con tomate Cinta de lomo al horno con lechuga Fruta, leche y pan	<b>-DÍA 28-</b> Lentejas con verduras Pechuga de pavo con lechuga y maíz Yogur y pan

# SEPTIEMBRE 2018 – COLECIO SAGRADO CORAZÓN



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<b>MENÚ SIN FRUTOS SECOS</b>				-DÍA 7- Macarrones napolitana Albóndigas de ternera en salsa Fruta, leche y pan
-DÍA 10- Lentejas a la riojana Bacalao en salsa con verduritas Fruta, leche y pan	-DÍA 11- Arroz con tomate Huevo frito con patatas Yogur y pan	-DÍA 12- Judías verdes rehogadas con zanahoria Pollo asado con lechuga y zanahoria Fruta, leche y pan	-DÍA 13- Garbanzos con verduras Lomitos de rosada con lechuga Fruta, leche y pan	-DÍA 14- Sopa de fideos Carne asada con patatas Yogur y pan
-DÍA 17- Crema de calabaza Filete de pollo a la plancha con lechuga y zanahoria Natillas de vainilla y pan	-DÍA 18- Ensalada de pasta Cinta de lomo con lechuga Fruta, leche y pan	-DÍA 19- Lentejas a la hortelana Filete de merluza al horno Fruta, leche y pan	-DÍA 20- Patatas a la riojana Tortilla francesa con lechuga y maíz Yogur y pan	-DÍA 21- Sopa de letras Ragout de pavo con patatas Fruta, leche y pan
-DÍA 24- Arroz con tomate Filete de bacalao en salsa con lechuga y zanahoria Yogur y pan	-DÍA 25- Sopa de cocido Cocido madrileño completo Fruta, leche y pan	-DÍA 26- Crema de verduras Pollo asado al limón con lechuga Fruta, leche y pan	-DÍA 27- Coditos con tomate y queso Filete de merluza rebozado con lechuga Fruta, leche y pan	-DÍA 28- Lentejas con verduras Tortilla española con lechuga y maíz Yogur y pan

# SEPTIEMBRE 2018 – COLECIO SAGRADO CORAZÓN



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<b>MENÚ SIN GLUTEN</b> <b>(Todo el pan y la pasta de este menú son aptos para celíacos)</b>				-DÍA 7- Macarrones napolitana Ternera en salsa Fruta, leche y pan
-DÍA 10- Lentejas a la riojana Bacalao en salsa con verduritas Fruta, leche y pan	-DÍA 11- Arroz con tomate Huevo frito con patatas Yogur y pan	-DÍA 12- Judías verdes rehogadas con zanahoria Pollo asado con lechuga y zanahoria Fruta, leche y pan	-DÍA 13- Garbanzos con verduras Filete de merluza con lechuga Fruta, leche y pan	-DÍA 14- Sopa de fideos Carne asada con patatas Yogur y pan
-DÍA 17- Crema de calabaza Filete de pollo a la plancha con lechuga y zanahoria Natillas de vainilla y pan	-DÍA 18- Ensalada de pasta Cinta de lomo con lechuga Fruta, leche y pan	-DÍA 19- Lentejas a la hortelana Filete de merluza al horno Fruta, leche y pan	-DÍA 20- Patatas a la riojana Tortilla francesa con lechuga y maíz Yogur y pan	-DÍA 21- Sopa de letras Ragout de pavo con patatas Fruta, leche y pan
-DÍA 24- Arroz con tomate Filete de bacalao en salsa con lechuga y zanahoria Yogur y pan	-DÍA 25- Sopa de cocido Cocido madrileño completo Fruta, leche y pan	-DÍA 26- Crema de verduras Pollo asado al limón con lechuga Fruta, leche y pan	-DÍA 27- Coditos con tomate y queso Filete de merluza al horno con lechuga Fruta, leche y pan	-DÍA 28- Lentejas con verduras Tortilla española con lechuga y maíz Yogur y pan

# SEPTIEMBRE 2018 – COLECIO SAGRADO CORAZÓN



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<b>MENÚ SIN PESCADO</b>				-DÍA 7- Macarrones napolitana Albóndigas de ternera en salsa Fruta, leche y pan
-DÍA 10- Lentejas a la riojana Cinta de lomo en salsa con verduritas Fruta, leche y pan	-DÍA 11- Arroz con tomate Huevo frito con patatas Yogur y pan	-DÍA 12- Judías verdes rehogadas con zanahoria Pollo asado con lechuga y zanahoria Fruta, leche y pan	-DÍA 13- Garbanzos con verduras Filete de ternera con lechuga Fruta, leche y pan	-DÍA 14- Sopa de fideos Carne asada con patatas Yogur y pan
-DÍA 17- Crema de calabaza Filete de pollo a la plancha con lechuga y zanahoria Natillas de vainilla y pan	-DÍA 18- Ensalada de pasta (sin atún) Cinta de lomo con lechuga Fruta, leche y pan	-DÍA 19- Lentejas a la hortelana Pechuga de pavo al horno Fruta, leche y pan	-DÍA 20- Patatas a la riojana Tortilla francesa con lechuga y maíz Yogur y pan	-DÍA 21- Sopa de letras Ragout de pavo con patatas Fruta, leche y pan
-DÍA 24- Arroz con tomate Ternera en salsa con lechuga y zanahoria Yogur y pan	-DÍA 25- Sopa de cocido Cocido madrileño completo Fruta, leche y pan	-DÍA 26- Crema de verduras Pollo asado al limón con lechuga Fruta, leche y pan	-DÍA 27- Coditos con tomate y queso Cinta de lomo al horno con lechuga Fruta, leche y pan	-DÍA 28- Lentejas con verduras Tortilla española con lechuga y maíz Yogur y pan

# SEPTIEMBRE 2018 – COLECIO SAGRADO CORAZÓN



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<b>MENÚ SIN LACTOSA NI PROTEÍNA LÁCTEA</b>				-DÍA 7- Macarrones napolitana Albóndigas de ternera en salsa Fruta y pan
-DÍA 10- Lentejas a la riojana Bacalao en salsa con verduritas Fruta y pan	-DÍA 11- Arroz con tomate Huevo frito con patatas Fruta y pan	-DÍA 12- Judías verdes rehogadas con zanahoria Pollo asado con lechuga y zanahoria Fruta y pan	-DÍA 13- Garbanzos con verduras Filete de merluza con lechuga Fruta y pan	-DÍA 14- Sopa de fideos Carne asada con patatas Fruta y pan
-DÍA 17- Crema de calabaza Filete de pollo a la plancha con lechuga y zanahoria Fruta y pan	-DÍA 18- Ensalada de pasta Cinta de lomo con lechuga Fruta y pan	-DÍA 19- Lentejas a la hortelana Filete de merluza al horno Fruta y pan	-DÍA 20- Patatas a la riojana Tortilla francesa con lechuga y maíz Fruta y pan	-DÍA 21- Sopa de letras Ragout de pavo con patatas Fruta y pan
-DÍA 24- Arroz con tomate Filete de bacalao en salsa con lechuga y zanahoria Fruta y pan	-DÍA 25- Sopa de cocido Cocido madrileño completo Fruta y pan	-DÍA 26- Crema de verduras Pollo asado al limón con lechuga Fruta y pan	-DÍA 27- Coditos con tomate Filete de merluza al horno con lechuga Fruta y pan	-DÍA 28- Lentejas con verduras Tortilla española con lechuga y maíz Fruta y pan

# SEPTIEMBRE 2018 – COLECIO SAGRADO CORAZÓN



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<b>MENÚ SIN TOMATE</b> <b>(Cocinar sin tomate)</b>				-DÍA 7- <b>Macarrones con verduras</b> Albóndigas de ternera en salsa Fruta, leche y pan
-DÍA 10- Lentejas a la riojana Bacalao en salsa con verduritas Fruta, leche y pan	-DÍA 11- <b>Arroz con champiñones</b> Huevo frito con patatas Yogur y pan	-DÍA 12- Judías verdes rehogadas con zanahoria Pollo asado con lechuga y zanahoria Fruta, leche y pan	-DÍA 13- Garbanzos con verduras Lomitos de rosada con lechuga Fruta, leche y pan	-DÍA 14- Sopa de fideos Carne asada con patatas Yogur y pan
-DÍA 17- Crema de calabaza Filete de pollo a la plancha con lechuga y zanahoria Natillas de vainilla y pan	-DÍA 18- Ensalada de pasta Cinta de lomo con lechuga Fruta, leche y pan	-DÍA 19- Lentejas a la hortelana Filete de merluza al horno Fruta, leche y pan	-DÍA 20- Patatas a la riojana Tortilla francesa con lechuga y maíz Yogur y pan	-DÍA 21- Sopa de letras Ragout de pavo con patatas Fruta, leche y pan
-DÍA 24- <b>Arroz con cebollita</b> Filete de bacalao en salsa con lechuga y zanahoria Yogur y pan	-DÍA 25- Sopa de cocido Cocido madrileño completo Fruta, leche y pan	-DÍA 26- Crema de verduras Pollo asado al limón con lechuga Fruta, leche y pan	-DÍA 27- <b>Coditos con verduras</b> Filete de merluza rebozado con lechuga Fruta, leche y pan	-DÍA 28- Lentejas con verduras Tortilla española con lechuga y maíz Yogur y pan



# SEPTIEMBRE 2018 – COLECIO SAGRADO CORAZÓN



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<b>MENÚ SIN LENTEJAS</b>				-DÍA 7- Macarrones napolitana Albóndigas de ternera en salsa Fruta, leche y pan
-DÍA 10- <b>Sopa de fideos</b> Bacalao en salsa con verduritas Fruta, leche y pan	-DÍA 11- Arroz con tomate Huevo frito con patatas Yogur y pan	-DÍA 12- Judías verdes rehogadas con zanahoria Pollo asado con lechuga y zanahoria Fruta, leche y pan	-DÍA 13- Garbanzos con verduras Lomitos de rosada con lechuga Fruta, leche y pan	-DÍA 14- Sopa de fideos Carne asada con patatas Yogur y pan
-DÍA 17- Crema de calabaza Filete de pollo a la plancha con lechuga y zanahoria Natillas de vainilla y pan	-DÍA 18- Ensalada de pasta Cinta de lomo con lechuga Fruta, leche y pan	-DÍA 19- <b>Crema de verduras</b> Filete de merluza al horno Fruta, leche y pan	-DÍA 20- Patatas a la riojana Tortilla francesa con lechuga y maíz Yogur y pan	-DÍA 21- Sopa de letras Ragout de pavo con patatas Fruta, leche y pan
-DÍA 24- Arroz con tomate Filete de bacalao en salsa con lechuga y zanahoria Yogur y pan	-DÍA 25- Sopa de cocido Cocido madrileño completo Fruta, leche y pan	-DÍA 26- Crema de verduras Pollo asado al limón con lechuga Fruta, leche y pan	-DÍA 27- Coditos con tomate y queso Filete de merluza rebozado con lechuga Fruta, leche y pan	-DÍA 28- <b>Sopa de fideos</b> Tortilla española con lechuga y maíz Yogur y pan

# SEPTIEMBRE 2018 – COLECIO SAGRADO CORAZÓN



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<b>MENÚ SIN MARISCO</b>				-DÍA 7- Macarrones napolitana Albóndigas de ternera en salsa Fruta, leche y pan
-DÍA 10- Lentejas a la riojana Bacalao en salsa con verduritas Fruta, leche y pan	-DÍA 11- Arroz con tomate Huevo frito con patatas Yogur y pan	-DÍA 12- Judías verdes rehogadas con zanahoria Pollo asado con lechuga y zanahoria Fruta, leche y pan	-DÍA 13- Garbanzos con verduras Lomitos de rosada con lechuga Fruta, leche y pan	-DÍA 14- Sopa de fideos Carne asada con patatas Yogur y pan
-DÍA 17- Crema de calabaza Filete de pollo a la plancha con lechuga y zanahoria Natillas de vainilla y pan	-DÍA 18- Ensalada de pasta Cinta de lomo con lechuga Fruta, leche y pan	-DÍA 19- Lentejas a la hortelana Filete de merluza al horno Fruta, leche y pan	-DÍA 20- Patatas a la riojana Tortilla francesa con lechuga y maíz Yogur y pan	-DÍA 21- Sopa de letras Ragout de pavo con patatas Fruta, leche y pan
-DÍA 24- Arroz con tomate Filete de bacalao en salsa con lechuga y zanahoria Yogur y pan	-DÍA 25- Sopa de cocido Cocido madrileño completo Fruta, leche y pan	-DÍA 26- Crema de verduras Pollo asado al limón con lechuga Fruta, leche y pan	-DÍA 27- Coditos con tomate y queso Filete de merluza rebozado con lechuga Fruta, leche y pan	-DÍA 28- Lentejas con verduras Tortilla española con lechuga y maíz Yogur y pan