

















LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	<p>-DÍA 1-</p>  Lentejas con verduras al curry Tortilla de espinacas y quesitos con lechuga y maíz Yogur y pan <i>Lentils with curry vegetables</i> <i>Spinach and cheese omelette with lettuce and corn</i> <i>Yogurt and bread</i>	<p>-DÍA 2 -</p>  Crema de puerro y zanahoria Muslitos de pollo con patatas Fruta/Leche y pan <i>Leek and carrot cream</i> <i>Chicken legs with potatoes</i> <i>Fruit/Milk and bread</i>	<p>-DÍA 3-</p> Sopa de cocido Cocido madrileño completo (garbanzos, patata, zanahoria, chorizo, morcillo y repollo) Fruta/Leche y pan <i>Stew soup</i> <i>Full Madrid-style stew</i> <i>(chickpeas, potatoes, carrots, chorizo, beef shin and cabbage)</i> <i>Fruit/Milk and bread</i>	<p>-DÍA 4-</p>  Arroz INTEGRAL con tomate Filete de bacalao empanado con lechuga y remolacha Tarrina de helado y pan WHOLEGRAIN rice with tomato sauce <i>Breaded cod fillet with lettuce and beet</i> <i>Ice cream tub and bread</i>
Kcal:601 Prot:30 Lip:16 HC:78	Kcal:753 Prot:31 Lip:33 HC:81	Kcal:817 Prot:39 Lip:28 HC:97	Kcal:798 Prot:23 Lip:31 HC:106	
<p>-DÍA 7-</p> Coditos con salsa de tomate y daditos de calabacín Cinta de lomo adobada en salsa con champiñones Yogur y pan <i>Pasta elbows in tomato sauce and diced courgette</i> <i>Marinated pork loin in sauce with mushrooms</i> <i>Yogurt and bread</i>	<p>-DÍA 8-</p>  Sopa de picadillo Hamburguesa de pollo a la plancha con puré de calabaza Fruta/Leche y pan <i>"Picadillo" soup</i> <i>Griddled chicken hamburger with pumpkin purée</i> <i>Fruit/Milk and bread</i>	<p>-DÍA 9-</p>  Judías blancas ECO a la hortelana Merluza al horno con lechuga y tomate Fruta/Leche y pan <i>"Hortelana" ECO white beans</i> <i>Baked hake with lettuce and tomatoes</i> <i>Fruit/Milk and bread</i>	<p>-DÍA 10-</p>  Judías verdes con aceite de oliva  Ragout de ternera en salsa con zanahoria y patatas Fruta/Leche y pan <i>Green beans with olive oil</i> <i>Beef ragout in sauce with carrots and potatoes</i> <i>Fruit/Milk and bread</i>	<p>-DÍA 11-</p> Patatas con atún Tortilla española con lechuga y maíz Fruta/Leche y pan <i>Potatoes with tuna</i> <i>Spanish omelette with lettuce and corn</i> <i>Fruit/Milk and bread</i>
Kcal:822 Prot:36 Lip:35 HC:88	Kcal:744 Prot:36 Lip:33 HC:73	Kcal:708 Prot:38 Lip:24 HC:74	Kcal:746 Prot:35 Lip:39 HC:59	Kcal:755 Prot:26 Lip:30 HC:91
<p>-DÍA 14-</p> Espirales a la boloñesa Bienmesabe con lechuga y aceitunas Nafillza de vainilla y pan <i>Bolognese pasta spirals</i> <i>"Bienmesabe" with lettuce and olives</i> <i>Vanilla custard and bread</i>	<p>-DÍA 15-</p>  Lentejas ECO estofadas con verduras  Tortilla de queso con lechuga y tomate Zumo naranja natural y pan <i>Stewed ECO lentils with vegetables</i> <i>Cheese omelette with lettuce and tomatoes</i> <i>Fresh orange juice and bread</i>	<p>-DÍA 16-</p>  Crema de calabaza Pavo salteado con verduras y patatas Fruta/Leche y pan <i>Pumpkin cream</i> <i>Sautéed turkey with vegetables and potatoes</i> <i>Fruit/Milk and bread</i>	<p>-DÍA 17-</p> Sopa de cocido Cocido madrileño completo (garbanzos, patata, zanahoria, chorizo, morcillo y repollo) Fruta/Leche y pan <i>Stew soup</i> <i>Full Madrid style stew</i> <i>(chickpeas, potatoes, carrots, chorizo, beef shin and cabbage)</i> <i>Fruit/Milk and bread</i>	<p>-DÍA 18-</p> Paella valenciana Filete de pollo con champiñones Yogur y pan <i>Valencian paella</i> <i>Chicken fillet with mushrooms</i> <i>Yogurt and bread</i>
Kcal:845 Prot:35 Lip:36 HC:92	Kcal:606 Prot:31 Lip:17 HC:75	Kcal:703 Prot:43 Lip:21 HC:81	Kcal:817 Prot:39 Lip:28 HC:97	Kcal:679 Prot:36 Lip:19 HC:90
<p>-DÍA 21-</p> Lentejas con arroz Bacalao rebozado casero con lechuga y aceitunas Fruta/Leche y pan <i>Lentils with rice</i> <i>Homemade battered cod with lettuce and olives</i> <i>Fruit/Milk and bread</i>	<p>-DÍA 22-</p>  Brócoli con queso Estofado de ternera con jardinera de verduras Fruta/Leche y pan <i>Broccoli with cheese</i> <i>Beef stew with vegetables</i> <i>Fruit/Milk and bread</i>	<p>-DÍA 23-</p> Arroz con tomate y bacón Rombos de merluza con rodaja de tomate y orégano Gelatina y pan <i>Rice with tomato sauce and bacon</i> <i>Hake figures with sliced tomatoes and oregano</i> <i>Gelatin and bread</i>	<p>-DÍA 24-</p> Alubias blancas estofadas Lomo a la plancha con guisantes Fruta/Leche y pan <i>Stewed white beans</i> <i>Griddled pork loin with peas</i> <i>Fruit/Milk and bread</i>	<p>-DÍA 25-</p>  Macarrones INTEGRALES con bacón  Jamoncitos de pollo en salsa con curry y zanahoria  Yogur casero y pan WHOLEGRAIN macaroni with bacon <i>Chicken fillet in sauce with curry and carrots</i> <i>Homemade yogurt and bread</i>
Kcal:842 Prot:38 Lip:34 HC:91	Kcal:692 Prot:38 Lip:35 HC:53	Kcal:736 Prot:20 Lip:24 HC:110	Kcal:864 Prot:45 Lip:40 HC:72	Kcal:837 Prot:37 Lip:33 HC:94
<p>-DÍA 28-</p>  Judías verdes a la rondeña Filete de merluza con puré de boniato Fruta/Leche y pan <i>"Rondeña" green beans</i> <i>Hake fillet with mashed sweet potatoes</i> <i>Fruit/Milk and bread</i>	<p>-DÍA 29-</p> Sopa de cocido Cocido madrileño completo (garbanzos, patata, zanahoria, chorizo, morcillo y repollo) Fruta/Leche y pan <i>Stew soup</i> <i>Full Madrid-style stew</i> <i>(chickpeas, potatoes, carrots, chorizo, beef shin and cabbage)</i> <i>Fruit/Milk and bread</i>	<p>-DÍA 30-</p> Espaguetis boloñesa Tortilla de champiñones Yogur líquido y pan INTEGRAL  <i>Bolognese spaghetti</i> <i>Mushroom omelette</i> <i>Liquid yogurt and WHOLEGRAIN bread</i>	<p>-DÍA 31-</p> <p>NO LECTIVO NO SCHOOL</p>	
Kcal:565 Prot:32 Lip:25 HC:51	Kcal:817 Prot:39 Lip:28 HC:97	Kcal:687 Prot:26 Lip:20 HC:97		

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

**MENÚ OCTUBRE/
OCTOBER 2019
C.E.I.P. SAN RAFAEL Y SANTA
LUISA**

 Menú Neurosaludable
Integral
 Producto Ecológico
 Aceite de Oliva