

LUNES				MARTES				MIÉRCOLES				JUEVES				VIERNES			
<b>-DÍA 10-</b> Sopa de estrellas San Jacobo con lechuga y maíz Fruta y pan				<b>-DÍA 11-</b> Alubias blancas con chorizo Varitas de merluza con lechuga y remolacha Yogur natural y pan INTEGRAL				<b>-DÍA 12-</b> Crema de brócoli Ragout de ternera en salsa con verduras y patatas Yogur natural y pan				<b>-DÍA 13-</b> Garbanzos con espinacas Filete de merluza al pil pil con lechuga Fruta y pan				<b>-DÍA 14-</b> Arroz blanco con salsa de tomate Roti de pavo en salsa con zanahoria baby Fruta y pan			
Kcal:354	Prot:9	Lip:7	HC:60	Kcal:466	Prot:28	Lip:11	HC:61	Kcal:531	Prot:17	Lip:42	HC:41	Kcal:434	Prot:22	Lip:11	HC:62	Kcal:629	Prot:40	Lip:20	HC:65
<b>-DÍA 17-</b> Crema de verduras Hamburguesa burger meat mixta en salsa con patata cuadro Fruta y pan				<b>-DÍA 18-</b> Lentejas a la riojana Filete de abadejo en salsa con daditos de calabaza Yogur natural y pan				<b>-DÍA 19-</b> Coditos boloñesa Pollo asado al limón con lechuga y zanahoria Fruta y pan				<b>-DÍA 20-</b> Arroz con verduras y magro Bacalao rebozado con ensalada Fruta y pan				<b>-DÍA 21-</b> Patatas guisadas con verduras Tortilla de francesa de jamón york con lechuga Yogur natural y pan			
Kcal:420	Prot:16	Lip:22	HC:40	Kcal:464	Prot:29	Lip:12	HC:62	Kcal:430	Prot:22	Lip:16	HC:49	Kcal:474	Prot:18	Lip:16	HC:65	Kcal:412	Prot:25	Lip:8	HC:60
<b>-DÍA 24-</b> Crema parmentier Salchichas de pavo en su jugo con patatas Fruta y pan				<b>-DÍA 25-</b> Sopa de cocido Cocido madrileño completo Yogur natural y pan				<b>-DÍA 26-</b> Paella mixta Tortilla francesa con lechuga Fruta y pan				<b>-DÍA 27-</b> Judías verdes con ajito y zanahoria Cinta de lomo fresca con pimientos Yogur natural y pan				<b>-DÍA 28-</b> Fideua con pollo Figuritas de pescado con lechuga y maiz Fruta			
Kcal:482	Prot:18	Lip:13	HC:55	Kcal:644	Prot:30	Lip:21	HC:84	Kcal:556	Prot:22	Lip:26	HC:57	Kcal:382	Prot:22	Lip:16	HC:38	Kcal:542	Prot:22	Lip:22	HC:65
<b>-DÍA 31-</b> Lentejas a la hortelana Filete de abadejo al horno con patata panadera Fruta y pan				<b>Menú Neurosaludable</b>  <b>Producto Integral</b>  <b>Producto ecológico</b> 				<h1>MENÚ BASAL</h1> <h2>SAN RAFAEL Y SANTA LUISA</h2> <h3>ENERO 2022</h3>											
Kcal:397	Prot:22	Lip:4	HC:59																

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.