










LUNES				MARTES				MIÉRCOLES				JUEVES				VIERNES																							
Menú Neurosaludable  Producto Integral  Producto ecológico 				MENÚ BASAL COLEGIO CONCEPCIONISTAS OCTUBRE 2020																-DÍA 1- Judías pintas con arroz Lomitos de rosada con lechuga y maíz Fruta y pan				-DÍA 2- Patatas guisadas con verduras Tortilla francesa con lechuga y zanahoria Yogur y pan 															
				Kcal:457	Prot:22	Lip:13	HC:62.2	Kcal:374	Prot:14.8	Lip:8.7	HC:56.8	-DÍA 5- Arroz con verduras Albóndigas burger meat mixta en salsa con patatas Fruta y pan				-DÍA 6- Sopa de cocido Cocido madrileño completo Yogur y pan INTEGRAL 				-DÍA 7- Judías verdes ECO rehogadas Pollo asado con lechuga y maíz Fruta y pan 				-DÍA 8- Coditos boloñesa Tortilla española con lechuga Natillas y pan				-DÍA 9- Crema de verduras Filete de merluza rebozado con lechuga y tomate Fruta y pan											
Kcal:520	Prot:15	Lip:24.2	HC:61	Kcal:501	Prot:23.4	Lip:19	HC:58.7	Kcal:320	Prot:18.5	Lip:11	HC:36.6	Kcal:568	Prot:18	Lip:25.3	HC:62.4	Kcal:324	Prot:12.3	Lip:6.8	HC:52.1	-DÍA 12- FESTIVO				-DÍA 13- Arroz con tomate Huevo frito con patatas Yogur y pan				-DÍA 14- Crema Parmentier Ragout de pollo con patatas Fruta y pan				-DÍA 15- Judías blancas con verduras Salchichas con lechuga y zanahoria Fruta y pan 				-DÍA 16- Espirales carbonara Filete de merluza rebozado con lechuga y aceitunas Flan y pan			
Kcal:446	Prot:13.1	Lip:14.5	HC:63.3	Kcal:281	Prot:19.1	Lip:13.6	HC:44.6	Kcal:518	Prot:25.5	Lip:15	HC:70	Kcal:551	Prot:22	Lip:19.2	HC:71	-DÍA 19- Patatas a la riojana San Jacobo con lechuga y tomate Fruta y pan				-DÍA 20- Lentejas con verduras Tortilla francesa con jamón y lechuga Yogur y pan				-DÍA 21- Arroz INTEGRAL tres delicias Lomitos de rosada con lechuga y maíz Fruta y pan 				-DÍA 22- Crema de zanahoria Hamburguesa burger meat mixta en salsa con patatas Zumo de naranja natural y pan 				-DÍA 23- Sopa de estrellas Filete de pollo con patatas Fruta y pan							
Kcal:408	Prot:12.1	Lip:30.2	HC:45.3	Kcal:480	Prot:24.6	Lip:10	HC:71.8	Kcal:389	Prot:16.2	Lip:13	HC:51	Kcal:441	Prot:16.4	Lip:19	HC:49.7	Kcal:312	Prot:22.6	Lip:8.3	HC:35.6	-DÍA 26- Macarrones napolitana Filete de merluza con lechuga y aceitunas Fruta y pan				-DÍA 27- Paella Tortilla francesa con lechuga Fruta y pan				-DÍA 28- Sopa de letras Carne asada con puré de patata Yogur y pan				-DÍA 29- Crema de puerro Pollo asado en su jugo con patatas Fruta y pan				-DÍA 30- Garbanzos estofados Filete de bacalao con lechuga Natillas y pan			
Kcal:354	Prot:14	Lip:10.4	HC:32.7	Kcal:399	Prot:13.3	Lip:11.2	HC:45.5	Kcal:329	Prot:22.5	Lip:8.3	HC:39	Kcal:352	Prot:23.3	Lip:9.2	HC:43	Kcal:542	Prot:30	Lip:16.7	HC:67.8																				

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

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
MENÚ SIN FRUTOS SECOS COLEGIO CONCEPCIONISTAS OCTUBRE 2020			-DÍA 1- Judías pintas con arroz Filete de merluza a la plancha con lechuga y maíz Fruta y pan	-DÍA 2- Patatas guisadas con verduras Tortilla francesa con lechuga y zanahoria Yogur y pan
-DÍA 5- Arroz con verduras Albóndigas burger meat mixta en salsa con patatas Fruta y pan	-DÍA 6- Sopa de cocido Cocido madrileño completo Yogur y pan INTEGRAL	-DÍA 7- Judías verdes ECO rehogadas Pollo asado con lechuga y maíz Fruta y pan	-DÍA 8- Coditos boloñesa Tortilla española con lechuga Natillas y pan	-DÍA 9- Crema de verduras Filete de merluza rebozado con lechuga y tomate Fruta y pan
-DÍA 12- FESTIVO	-DÍA 13- Arroz con tomate Huevo frito con patatas Yogur y pan	-DÍA 14- Crema Parmentier Ragout de pollo con patatas Fruta y pan	-DÍA 15- Judías blancas con verduras Salchichas con lechuga y zanahoria Fruta y pan	-DÍA 16- Espirales carbonara Filete de merluza rebozado con lechuga y aceitunas Flan y pan
-DÍA 19- Patatas a la riojana Cinta de lomo a la plancha con lechuga y tomate Fruta y pan	-DÍA 20- Lentejas con verduras Tortilla francesa con jamón y lechuga Yogur y pan	-DÍA 21- Arroz INTEGRAL tres delicias Filete de merluza a la plancha con lechuga y maíz Fruta y pan	-DÍA 22- Crema de zanahoria Hamburguesa burger meat mixta en salsa con patatas Zumo de naranja natural y pan	-DÍA 23- Sopa de estrellas Filete de pollo con patatas Fruta y pan
-DÍA 26- Macarrones napolitana Filete de merluza con lechuga y aceitunas Fruta y pan	-DÍA 27- Paella Tortilla francesa con lechuga Fruta y pan	-DÍA 28- Sopa de letras Carne asada con patata Yogur y pan	-DÍA 29- Crema de puerro Pollo asado en su jugo con patatas Fruta y pan	-DÍA 30- Garbanzos estofados Filete de bacalao con lechuga Fruta y pan

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
MENÚ SIN CALABAZA COLEGIO CONCEPCIONISTAS OCTUBRE 2020			-DÍA 1- Judías pintas con arroz Lomitos de rosada con lechuga y maíz Fruta y pan	-DÍA 2- Patatas guisadas con verduras Tortilla francesa con lechuga y zanahoria Yogur y pan
-DÍA 5- Arroz con verduras Albóndigas burger meat mixta en salsa con patatas Fruta y pan	-DÍA 6- Sopa de cocido Cocido madrileño completo Yogur y pan INTEGRAL	-DÍA 7- Judías verdes ECO rehogadas Pollo asado con lechuga y maíz Fruta y pan	-DÍA 8- Coditos boloñesa Tortilla española con lechuga Natillas y pan	-DÍA 9- Crema de verduras Filete de merluza rebozado con lechuga y tomate Fruta y pan
-DÍA 12- FESTIVO	-DÍA 13- Arroz con tomate Huevo frito con patatas Yogur y pan	-DÍA 14- Crema Parmentier Ragout de pollo con patatas Fruta y pan	-DÍA 15- Judías blancas con verduras Salchichas con lechuga y zanahoria Fruta y pan	-DÍA 16- Espirales carbonara Filete de merluza rebozado con lechuga y aceitunas Flan y pan
-DÍA 19- Patatas a la riojana San Jacobo con lechuga y tomate Fruta y pan	-DÍA 20- Lentejas con verduras Tortilla francesa con jamón y lechuga Yogur y pan	-DÍA 21- Arroz INTEGRAL tres delicias Lomitos de rosada con lechuga y maíz Fruta y pan	-DÍA 22- Crema de zanahoria Hamburguesa burger meat mixta en salsa con patatas Zumo de naranja natural y pan	-DÍA 23- Sopa de estrellas Filete de pollo con patatas Fruta y pan
-DÍA 26- Macarrones napolitana Filete de merluza con lechuga y aceitunas Fruta y pan	-DÍA 27- Paella Tortilla francesa con lechuga Fruta y pan	-DÍA 28- Sopa de letras Carne asada con puré de patata Yogur y pan	-DÍA 29- Crema de puerro Pollo asado en su jugo con patatas Fruta y pan	-DÍA 30- Garbanzos estofados Filete de bacalao con lechuga Natillas y pan

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
MENÚ SIN GLUTEN COLEGIO CONCEPCIONISTAS OCTUBRE 2020 Todo el pan y la pasta de este menú es apta para intolerantes al gluten.			-DÍA 1- Judías pintas con arroz Filete de merluza a la plancha con lechuga y maíz Fruta y pan	-DÍA 2- Patatas guisadas con verduras Tortilla francesa con lechuga y zanahoria Yogur y pan
-DÍA 5- Arroz con verduras Ragout de ternera en salsa con patatas Fruta y pan	-DÍA 6- Sopa de cocido Cocido madrileño completo Yogur y pan	-DÍA 7- Judías verdes ECO rehogadas Pollo asado con lechuga y maíz Fruta y pan	-DÍA 8- Coditos boloñesa Tortilla española con lechuga Fruta y pan	-DÍA 9- Crema de verduras Filete de merluza al horno con lechuga y tomate Fruta y pan
-DÍA 12- FESTIVO	-DÍA 13- Arroz con tomate Huevo frito con patatas Yogur y pan	-DÍA 14- Crema Parmentier Ragout de pollo con patatas Fruta y pan	-DÍA 15- Judías blancas con verduras Salchichas con lechuga y zanahoria Fruta y pan	-DÍA 16- Espirales carbonara Filete de merluza al horno con lechuga y aceitunas Flan y pan
-DÍA 19- Patatas a la riojana Cinta de lomo a la plancha con lechuga y tomate Fruta y pan	-DÍA 20- Lentejas con verduras Tortilla francesa con jamón y lechuga Yogur y pan	-DÍA 21- Arroz INTEGRAL tres delicias Filete de merluza a la plancha con lechuga y maíz Fruta y pan	-DÍA 22- Crema de zanahoria Hamburguesa de vacuno 100% en salsa con patatas Zumo de naranja natural y pan	-DÍA 23- Sopa de estrellas Filete de pollo con patatas Fruta y pan
-DÍA 26- Macarrones napolitana Filete de merluza con lechuga y aceitunas Fruta y pan	-DÍA 27- Paella Tortilla francesa con lechuga Fruta y pan	-DÍA 28- Sopa de letras Carne asada con patata Yogur y pan	-DÍA 29- Crema de puerro Pollo asado en su jugo con patatas Fruta y pan	-DÍA 30- Garbanzos estofados Filete de bacalao con lechuga Fruta y pan

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
MENÚ SIN HUEVO COLEGIO CONCEPCIONISTAS OCTUBRE 2020 Toda la pasta de este menú es apta para alérgicos al huevo.			-DÍA 1- Judías pintas con arroz Filete de merluza a la plancha con lechuga y maíz Fruta y pan	-DÍA 2- Patatas guisadas con verduras Cinta de lomo a la plancha con lechuga y zanahoria Yogur y pan
-DÍA 5- Arroz con verduras Albóndigas burger meat mixta en salsa con patatas Fruta y pan	-DÍA 6- Sopa de cocido Cocido madrileño completo Yogur y pan	-DÍA 7- Judías verdes ECO rehogadas Pollo asado con lechuga y maíz Fruta y pan	-DÍA 8- Códigos boloñesa Cinta de lomo a la plancha con lechuga Fruta y pan	-DÍA 9- Crema de verduras Filete de merluza al horno con lechuga y tomate Fruta y pan
-DÍA 12- FESTIVO	-DÍA 13- Arroz con tomate Ragout de ternera con patatas Yogur y pan	-DÍA 14- Crema de puerro Ragout de pollo con patatas Fruta y pan	-DÍA 15- Judías blancas con verduras Salchichas con lechuga y zanahoria Fruta y pan	-DÍA 16- Espirales con verduritas Filete de merluza al horno con lechuga y aceitunas Fruta y pan
-DÍA 19- Patatas a la riojana Cinta de lomo a la plancha con lechuga y tomate Fruta y pan	-DÍA 20- Lentejas con verduras Filete de ternera con lechuga Yogur y pan	-DÍA 21- Arroz INTEGRAL tres delicias (sin huevo) Filete de merluza al horno con lechuga y maíz Fruta y pan	-DÍA 22- Crema de zanahoria Hamburguesa burger meat mixta en salsa con patatas Zumo de naranja natural y pan	-DÍA 23- Sopa de estrellas Filete de pollo con patatas Fruta y pan
-DÍA 26- Macarrones napolitana Filete de merluza con lechuga y aceitunas Fruta y pan	-DÍA 27- Paella Cinta de lomo a la plancha con lechuga Fruta y pan	-DÍA 28- Sopa de letras Carne asada con patata Yogur y pan	-DÍA 29- Crema de puerro Pollo asado en su jugo con patatas Fruta y pan	-DÍA 30- Garbanzos estofados Filete de bacalao con lechuga Fruta y pan

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
MENÚ SIN HUEVO, LACTOSA NI PROTEÍNA LÁCTEA COLEGIO CONCEPCIONISTAS OCTUBRE 2020 Toda la pasta de este menú es apta para alérgicos al huevo.			-DÍA 1- Judías pintas con arroz Filete de merluza a la plancha con lechuga y maíz Fruta y pan	-DÍA 2- Patatas guisadas con verduras Cinta de lomo a la plancha con lechuga y zanahoria Fruta y pan
-DÍA 5- Arroz con verduras Albóndigas burger meat mixta en salsa con patatas Fruta y pan	-DÍA 6- Sopa de cocido Cocido madrileño completo Fruta y pan	-DÍA 7- Judías verdes ECO rehogadas Pollo asado con lechuga y maíz Fruta y pan	-DÍA 8- Códigos boloñesa Cinta de lomo a la plancha con lechuga Fruta y pan	-DÍA 9- Crema de verduras Filete de merluza al horno con lechuga y tomate Fruta y pan
-DÍA 12- FESTIVO	-DÍA 13- Arroz con tomate Ragout de ternera con patatas Fruta y pan	-DÍA 14- Crema de puerro Ragout de pollo con patatas Fruta y pan	-DÍA 15- Judías blancas con verduras Salchichas con lechuga y zanahoria Fruta y pan	-DÍA 16- Espirales con verduritas Filete de merluza al horno con lechuga y aceitunas Fruta y pan
-DÍA 19- Patatas a la riojana Cinta de lomo a la plancha con lechuga y tomate Fruta y pan	-DÍA 20- Lentejas con verduras Filete de ternera con lechuga Fruta y pan	-DÍA 21- Arroz INTEGRAL tres delicias (sin huevo) Filete de merluza al horno con lechuga y maíz Fruta y pan	-DÍA 22- Crema de zanahoria Hamburguesa burger meat mixta en salsa con patatas Zumo de naranja natural y pan	-DÍA 23- Sopa de estrellas Filete de pollo con patatas Fruta y pan
-DÍA 26- Macarrones napolitana Filete de merluza con lechuga y aceitunas Fruta y pan	-DÍA 27- Paella Cinta de lomo a la plancha con lechuga Fruta y pan	-DÍA 28- Sopa de letras Carne asada con patata Fruta y pan	-DÍA 29- Crema de puerro Pollo asado en su jugo con patatas Fruta y pan	-DÍA 30- Garbanzos estofados Filete de bacalao con lechuga Fruta y pan

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
MENÚ SIN LACTOSA NI PROTEÍNA LÁCTEA COLEGIO CONCEPCIONISTAS OCTUBRE 2020			-DÍA 1- Judías pintas con arroz Filete de merluza a la plancha con lechuga y maíz Fruta y pan	-DÍA 2- Patatas guisadas con verduras Tortilla francesa con lechuga y zanahoria Fruta y pan
-DÍA 5- Arroz con verduras Albóndigas burger meat mixta en salsa con patatas Fruta y pan	-DÍA 6- Sopa de cocido Cocido madrileño completo Yogur y pan	-DÍA 7- Judías verdes ECO rehogadas Pollo asado con lechuga y maíz Fruta y pan	-DÍA 8- Coditos boloñesa Tortilla española con lechuga Fruta y pan	-DÍA 9- Crema de verduras Filete de merluza al horno con lechuga y tomate Fruta y pan
-DÍA 12- FESTIVO	-DÍA 13- Arroz con tomate Huevo frito con patatas Fruta y pan	-DÍA 14- Crema de puerro Ragout de pollo con patatas Fruta y pan	-DÍA 15- Judías blancas con verduras Salchichas con lechuga y zanahoria Fruta y pan	-DÍA 16- Espirales con verduritas Filete de merluza al horno con lechuga y aceitunas Fruta y pan
-DÍA 19- Patatas a la riojana Cinta de lomo a la plancha con lechuga y tomate Fruta y pan	-DÍA 20- Lentejas con verduras Tortilla francesa con jamón y lechuga Fruta y pan	-DÍA 21- Arroz INTEGRAL tres delicias Filete de merluza al horno con lechuga y maíz Fruta y pan	-DÍA 22- Crema de zanahoria Hamburguesa burger meat mixta en salsa con patatas Zumo de naranja natural y pan	-DÍA 23- Sopa de estrellas Filete de pollo con patatas Fruta y pan
-DÍA 26- Macarrones napolitana Filete de merluza con lechuga y aceitunas Fruta y pan	-DÍA 27- Paella Tortilla francesa con lechuga Fruta y pan	-DÍA 28- Sopa de letras Carne asada con patata Fruta y pan	-DÍA 29- Crema de puerro Pollo asado en su jugo con patatas Fruta y pan	-DÍA 30- Garbanzos estofados Filete de bacalao con lechuga Fruta y pan

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
MENÚ SIN FRUTOS SECOS, CERDO, EMBUTIDOS, CÍTRICOS NI COLORANTES COLEGIO CONCEPCIONISTAS OCTUBRE 2020 No se guisará con tomate. No se servirán frutas cítricas como postre.			-DÍA 1- Judías pintas con arroz Filete de merluza a la plancha con lechuga y maíz Fruta y pan	-DÍA 2- Patatas guisadas con verduras Tortilla francesa con lechuga y zanahoria Yogur y pan
-DÍA 5- Arroz con verduras Ragout de ternera en salsa con patatas Fruta y pan	-DÍA 6- Sopa de verduras Cocido madrileño sin embutidos Yogur y pan	-DÍA 7- Judías verdes ECO rehogadas Pollo asado con lechuga y maíz Fruta y pan	-DÍA 8- Coditos boloñesa Tortilla española con lechuga Fruta y pan	-DÍA 9- Crema de verduras Filete de merluza rebozado con lechuga y tomate Fruta y pan
-DÍA 12- FESTIVO	-DÍA 13- Arroz con tomate Huevo frito con patatas Yogur y pan	-DÍA 14- Crema Parmentier Ragout de pollo con patatas Fruta y pan	-DÍA 15- Judías blancas con verduras Salchichas de pavo con lechuga y zanahoria Fruta y pan	-DÍA 16- Espirales con verduritas Filete de merluza rebozado con lechuga y aceitunas Flan y pan
-DÍA 19- Patatas guisadas con verduras Cinta de lomo a la plancha con lechuga y tomate Fruta y pan	-DÍA 20- Lentejas con verduras Tortilla francesa con lechuga Yogur y pan	-DÍA 21- Arroz INTEGRAL tres delicias (sin jamón) Filete de merluza al horno con lechuga y maíz Fruta y pan	-DÍA 22- Crema de zanahoria Hamburguesa de vacuno 100% en salsa con patatas Fruta y pan	-DÍA 23- Sopa de estrellas Filete de pollo con patatas Fruta y pan
-DÍA 26- Macarrones napolitana Filete de merluza con lechuga y aceitunas Fruta y pan	-DÍA 27- Paella Tortilla francesa con lechuga Fruta y pan	-DÍA 28- Sopa de letras Carne asada (ternera) con patata Yogur y pan	-DÍA 29- Crema de puerro Pollo asado en su jugo con patatas Fruta y pan	-DÍA 30- Garbanzos estofados Filete de bacalao con lechuga Fruta y pan