

DICIEMBRE 2023 MENÚ BASAL

Colegio Nº Sº de la Merced

Viernes Miércoles Jueves Lunes Martes *Coditos blancos salteados con - Día 1 verduras Tortilla francesa c/ Lechuga y tomate Pan y Fruta Kcal:402 Prot:13 Lip:14,4 HC:57,6 - Día 6 -- Día 8 -- Día 5 -- Día 7 -Lentejas estofadas con verduras - Día 4 -Farfalle a la napolitana .Filete de bacalao rebozado c/ Lechuga .Lacón a la Gallega c/ Lechuga Pan y Fruta y leche Pan y Fruta Kcal:391 Prot:23,9 Lip:12,5 HC:45,2 Kcal:579 Prot:23,9 Lip:30,3 HC:55,8 Judias verdes ecologicas con ajito y Día 11-- Día 12 -- Día 15 -- Día 13 · - Día 14 · Arroz con verduras Lentejas estofadas con verduras Patatas guisadas con verduras Sopa de cocido zanahoria Cocido madrileño completo Albondigas de burger meat mixta al horno Filete de pollo al horno c/ Ensalada campera Tortilla española c/ Lechuga y aceitunas Filete de merluza a la marinera c/ Lechuga con patatas Pan y Fruta Pan y Fruta Pan y Postre Lácteo Pan y Fruta y leche Pan y Zumo de naranja natural Kcal:450 Prot:16,5 Lip:24,1 HC:45,3 Kcal:459 Prot:32,5 Lip:11,7 HC:59,1 Kcal:399 Prot:19,1 Lip:5,3 HC:72,3 Kcal:168 Prot:13,4 Lip:5,6 HC:16,1 Kcal:500 Prot:21,4 Lip:19,2 HC:67,2 Día 19 -Judias blancas estofadas con verduras Día 21 -- Día 20 Crema de verduras .Patatas guisadas a la Riojana MENÚ DE NAVIDAD Macarrones con tomate y queso Sopa de estrellas rallado Cinta de lomo adobada al horno c/ Lechuga Filete de merluza al horno c/ Lechuga Hamburguesa completa Revuelto c/ Lechuga y tomate Lomitos de rosada y maĺz Pan y Fruta Pan integral y Fruta y leche Pan v Postre Lácteo Pan y Fruta Pan y Fruta y leche Kcal:493 Prot:21,8 Lip:29,6 HC:38,5 Kcal:172 Prot:12,5 Lip:8,4 HC:11,4 Kcal:478 Prot:21,1 Lip:16,7 HC:64,3 Kcal:309 Prot:14,1 Lip:3 HC:59,4 Kcal:498 Prot:36,7 Lip:17,5 HC:46,9 - Día 26 -- Día 25 -Día 29 -

Este menú ha sido elaborado por el Departamento de Dietética y Nutrición de Enasui, S.L. (R.S. 2610104-M). Utilizamos en algunos platos Aceite de Oliva, Productos Integrales, Alimentos Neurosaludables, procedentes de Agricultura Ecológica y de Km "0". Los valores nutricionales se expresan en % sobre la energía total y en raciones de 100 gr. Atendiendo al Reglamento (UE) nº 1169/2011, los alérgenos correspondientes a cada plato están disponibles en la dirección www.enasui.com, o en el teléfono 918729230 Ext. 3. En nuestra página WEB, dispone además de las recomendaciones para las cenas..

Menús Equilibrados Ecológicamente Responsables



Alimentación Neurosalidable Certificaciones

Concienciados Socialmente

SIN GLUTEN



Alimentos

de proximidad





El Equipo de ENASUI Les desea una Feliz Naviad

Se ofrecerá Diariamente una opción de Verdura



DICIEMBRE 2023 Children menu la merced tres cantos



Colegio Nº Sº de la Merced

Monday Tuesday Wednesday Thursday Friday Sautéed pasta elbows with vegetables Omelette c/ Lettuce and tomato Bread y Fruit Kcal:402 Prot:13 Lip:14,4 HC:57,6 - Día 6 -Día 8 -Stewed lentils with vegetables - Día 5 -- Día 7 -Neapolitan farfalle Battered cod fillet c/ Lettuce Pork loin c/ Lettuce Bread y **Fruta y leche Bread y Fruit Kcal:391 Prot:23,9 Lip:12,5 HC:45,2 Kcal:579 Prot:23,9 Lip:30,3 HC:55,8 - Día 15 -Ecological green beans with garlic - Día 11-- Día 12 -- Día 13 -Rice with vegetables Stewed lentils with vegetables Stewed potatoes with vegetables Stew soup and carrot Baked mixed burger meatballs with Baked chicken fillet c/ "Campera" salad Spanish omelette c/ Lettuce and olive Hake fillet with "marinera" sauce c/ Lettuce Full Madrid-style stew potatoes Bread y Fruit Bread y **Fruta y leche Bread y Fresh orange juice Bread y Fruit Bread y Yogurt Kcal:450 Prot:16,5 Lip:24,1 HC:45,3 Kcal:459 Prot:32,5 Lip:11,7 HC:59,1 Kcal:399 Prot:19,1 Lip:5,3 HC:72,3 Kcal:168 Prot:13,4 Lip:5,6 HC:16,1 Kcal:500 Prot:21,4 Lip:19,2 HC:67,2 Stewed white beans with vegetables Día 21-- Día 19 -Día 20 -Vegetable cream Neapolitan macaroni pasta with "Riojana" style potatoes Star soup grated cheese Baked marinated pork loin c/ Lettuce and Baked hake fillet c/ Lettuce Beef hamburguer in sauce with diced Eggs c/ Lettuce and tomato Fish with lettuce corn potatoes Bread y Yogurt Bread y Fruit Wholemeal bread y **Fruta y leche Bread y Fruit Bread y **Fruta y leche Kcal:493 Prot:21,8 Lip:29,6 HC:38,5 Kcal:172 Prot:12,5 Lip:8,4 HC:11,4 Kcal:547 Prot:23,2 Lip:27,3 HC:53,7 Kcal:309 Prot:14,1 Lip:3 HC:59,4 Kcal:498 Prot:36,7 Lip:17,5 HC:46,9 - Día 25 -- Día 26 Día 29 -

Este menú ha sido elaborado por el Departamento de Dietética y Nutrición de Enasui, S.L. (R.S. 2610104-M). Utilizamos en algunos platos Aceite de Oliva, Productos Integrales, Alimentos Neurosaludables, procedentes de Agricultura Ecológica y de Km "o". Los valores nutricionales se expresan en % sobre la energía total y en raciones de 100 gr. Atendiendo al Reglamento (UE) nº 1169/2011, los alérgenos correspondientes a cada plato están disponibles en la dirección www.enasui.com, o en el teléfono 918729230 Ext. 3. En nuestra página WEB, dispone además de las recomendaciones para las cenas..

Menús Equilibrados Ecológicamente



Alimentación

Neurosalidable de calidad



Certificaciones

SIN

Concienciados

Socialmente



Alimentos

de proximidad





El Equipo de ENASUI Les desea una Feliz Naviad

Se ofrecerá Diariamente una opción de Verdura