

## FEBRERO 2024 MENÚ SIN ANACARDO, PISTACHO, MANGO



### Colegio Nº Sº de la Merced

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<b>*</b>	· <del>*</del>	+	Crema de verduras - Día 1 -	Macarrones con tomate y queso - Día 2 - rallado
			Hamburguesa burger meat mixta a la jardinera	Filete de merluza en salsa con daditos de calabacin
			Pan y Fruta Kcal:445 Prot:16,3 Lip:22,1 HC:48,5	Pan y Fruta y leche Kcal:409 Prot:21,3 Lip:14,2 HC:47,2
Caldero del mar menor - Día 5 -	Crema de calabaza - Día 6 -	Judias pintas con verduras - Día 7 -	*Coditos con salsa de tomate - Día 8 -	Sopa de cocido - Día 9 -
Magro de cerdo en salsa de tomate	Ternera asada en salsa c/ Pure de patata	.Muslitos de pollo con patatas	Rombos de Merluza c/ Lechuga	Cocido madrileño completo
Pan y Postre Lácteo Kcal:455 Prot:23,9 Lip:12,5 HC:65	Pan y Fruta Kcal:471 Prot:26,1 Lip:18 HC:54,6	Pan y Fruta Kcal:454 Prot:28,8 Lip:11,4 HC:62,2	Pan y Fruta y leche Kcal:265 Prot:19,2 Lip:11,3 HC:21,4	Pan y Postre Lácteo Kcal:544 Prot:24,7 Lip:20,2 HC:72,9
.Lentejas estofadas con verduras - Día 12 -	Arroz integral con salsa de tomate - Día 13 -	Espaguetis salteados con verduritas - Día 14 -	Judias verdes rehogadas - Día 15 -	.Judias blancas con verduras - Día 16 -
*Salchichas de pavo al horno c/ Lechuga y tomate	Huevos fritos con patatas	Filete de merluza en salsa c/ Lechuga y zanahoria	Pollo asado en su jugo c/ Lechuga y maíz	Palometa al horno con verduritas
Pan y Fruta Kcal:312 Prot:15,2 Lip:4,3 HC:56,6	Pan y Postre Lácteo Kcal:505 Prot:14,7 Lip:17,5 HC:68	Pan integral y Fruta y leche Kcal:448 Prot:21,9 Lip:11,3 HC:64,3	Pan y Zumo de naranja natural Kcal:391 Prot:21,1 Lip:15,3 HC:45,7	Pan y Fruta y leche Kcal:267 Prot:19 Lip:7,2 HC:31,3
.Menestra de verduras - Día 19 -	Sopa de letras - Día 20 -	Fideua de verduras - Día 21 -	- Día 22 -	- Día 23 -
Lacón a la gallega	Albondigas de burger meat mixta con champiñones	Filete de Merluza Rebozado c/ Lechuga		
Pan y Postre Lácteo Kcal:296 Prot:11 Lip:6,8 HC:51,2	Pan y Fruta Kcal:381 Prot:14,1 Lip:19 HC:41,8	Pan y Fruta y leche Kcal:324 Prot:15,6 Lip:12,9 HC:36		
Lazos carbonara - Día 26 -	Crema de calabaza - Día 27 -	Lentejas estofadas con chorizo - Día 28 -	*Arroz tres delicias - Día 29 -	
*Bacalao al horno c/ Tomate natural	Cinta de lomo fresca en su jugo c/ Lechuga	Tortilla española c/ Ensalada campestre	.Filete de contramuslo de pollo con patatas cuadro	
Pan y Fruta y leche Kcal:270 Prot:112,4 Lip:11,1 HC:22,3	Pan y Fruta Kcal:403 Prot:23,7 Lip:17,5 HC:41	Pan y Fruta y leche Kcal:219 Prot:15,2 Lip:4,6 HC:29,1	Pan y Postre Lácteo Kcal:477 Prot:26,2 Lip:12,8 HC:67,5	

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

Neurosalidable

Alimentación

Certificaciones de calidad

Concienciados Socialmente

SIN

Alimentos de proximidad





**Revista Enasuitos** ¡Descárguesela!





### FEBRERO 2024 **MENÚ SIN FRUTA**



### Colegio Nº Sº de la Merced

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<b>*</b>	· <del>*</del>	+	Crema de verduras - Día 1 -	Macarrones con tomate y queso - Día 2 - rallado
			Hamburguesa burger meat mixta a la jardinera	Filete de merluza en salsa con daditos de calabacin
			Pan y Yogur natural Kcal:506 Prot:20 Lip:24,8 HC:54	Pan y Yogur natural Kcal:606 Prot:28,9 Lip:18,9 HC:81,7
Caldero del mar menor - Día 5 -	Crema de calabaza - Día 6 -	Judias pintas con verduras - Día 7 -	Canelones de carne - Día 8 -	Sopa de cocido - Día 9 -
Magro de cerdo en salsa de tomate	Ternera asada en salsa c/ Pure de patata	.Muslitos de pollo con patatas	Rombos de Merluza c/ Lechuga	Cocido madrileño completo
Pan y Yogur natural Kcal:429 Prot:23,7 Lip:14,2 HC:54,8	Pan y Yogur natural Kcal:532 Prot:29,8 Lip:20,7 HC:60,1	Pan y Yogur natural Kcal:515 Prot:32,5 Lip:14,1 HC:67,7	Pan y Yogur natural Kcal:447 Prot:27,2 Lip:17,5 HC:47,3	Pan y Yogur natural Kcal:518 Prot:24,5 Lip:21,9 HC:62,7
.Lentejas estofadas con verduras - Día 12 -	Arroz integral con salsa de tomate - Día 13 -	Espaguetis salteados con verduritas - Día 14 -	Judias verdes rehogadas - Día 15 -	.Judias blancas con verduras - Día 16 -
*Salchichas de pavo al horno c/ Lechuga y tomate	Huevos fritos con patatas	Filete de merluza en salsa c/ Lechuga y zanahoria	Pollo asado en su jugo c/ Lechuga y maíz	Palometa al horno con verduritas
Pan y Yogur natural Kcal:373 Prot:18,9 Lip:7 HC:62,1	Pan y Yogur natural Kcal:479 Prot:14,5 Lip:19,2 HC:57,8	Pan integral y Yogur natural Kcal:750 Prot:33,6 Lip:15,4 HC:118,8	Pan y Yogur natural Kcal:409 Prot:24,2 Lip:18 HC:41,2	Pan y Yogur natural Kcal:464 Prot:26,6 Lip:11,9 HC:65,8
.Menestra de verduras - Día 19 -	Sopa de letras - Día 20 -	Fideua de verduras - Día 21 -	- Día 22 -	- Día 23 -
Cinta de lomo fresca en salsa	Albondigas de burger meat mixta con champiñones	Filete de Merluza Rebozado c/ Lechuga		
Pan y Yogur natural Kcal:467 Prot:28,4 Lip:21,9 HC:42,5	Pan y Yogur natural Kcal:442 Prot:17,8 Lip:21,7 HC:47,3	Pan y Yogur natural Kcal:521 Prot:23,2 Lip:17,6 HC:70,5		
Lazos carbonara - Día 26 -	Crema de calabaza - Día 27 -	Lentejas estofadas con chorizo - Día 28 -	*Arroz tres delicias - Día 29 -	
*Bacalao al horno c/ Tomate natural	Cinta de lomo fresca en su jugo c/ Lechuga	Tortilla española c/ Ensalada campestre	.Filete de contramuslo de pollo con patatas cuadro	
Pan y Yogur natural Kcal:467 Prot:120 Lip:15,8 HC:56,8	Pan y Yogur natural Kcal:464 Prot:27,4 Lip:20,2 HC:46,5	Pan y Yogur natural Kcal:416 Prot:22,8 Lip:9,3 HC:63,6	Pan y Yogur natural Kcal:451 Prot:26 Lip:14,5 HC:57,3	

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 Certificaciones de calidad

Concienciados Socialmente

SIN GLUTEN

Alimentos de proximidad





**Revista Enasuitos** ¡Descárguesela!





# FEBRERO 2024 MENÚ SIN FRUTOS SECOS, MELÓN, KIWI, PLÁTANO



### Colegio Nº Sº de la Merced

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
	<b>*</b>	+	Crema de verduras - Día 1 -	Macarrones con tomate y queso - Día 2 - rallado
			Hamburguesa burger meat mixta a la jardinera	Filete de merluza en salsa con daditos de calabacin
			Pan y Fruta Kcal:445 Prot:16,3 Lip:22,1 HC:48,5	Pan y Fruta y leche Kcal:409 Prot:21,3 Lip:14,2 HC:47,2
Caldero del mar menor - Día 5 -	Crema de calabaza - Día 6 -	Judias pintas con verduras - Día 7 -	*Coditos con salsa de tomate - Día 8 -	Sopa de cocido - Día 9 -
Magro de cerdo en salsa de tomate	Ternera asada en salsa c/ Pure de patata	.Muslitos de pollo con patatas	Rombos de Merluza c/ Lechuga	Cocido madrileño completo
Pan y Postre Lácteo Kcal:455 Prot:23,9 Lip:12,5 HC:65	Pan y Fruta Kcal:471 Prot:26,1 Lip:18 HC:54,6	Pan y Fruta Kcal:454 Prot:28,8 Lip:11,4 HC:62,2	Pan y Fruta y leche Kcal:265 Prot:19,2 Lip:11,3 HC:21,4	Pan y Postre Lácteo Kcal:544 Prot:24,7 Lip:20,2 HC:72,9
.Lentejas estofadas con verduras - Día 12 -	Arroz integral con salsa de tomate - Día 13 -	Espaguetis salteados con verduritas - Día 14 -	Judias verdes rehogadas - Día 15 -	.Judias blancas con verduras - Día 16 -
*Salchichas de pavo al horno c/ Lechuga y tomate	Huevos fritos con patatas	Filete de merluza en salsa c/ Lechuga y zanahoria	Pollo asado en su jugo c/ Lechuga y maíz	Palometa al horno con verduritas
Pan y Fruta Kcal:312 Prot:15,2 Lip:4,3 HC:56,6	Pan y Postre Lácteo Kcal:505 Prot:14,7 Lip:17,5 HC:68	Pan integral y Fruta y leche Kcal:448 Prot:21,9 Lip:11,3 HC:64,3	Pan y Zumo de naranja natural Kcal:391 Prot:21,1 Lip:15,3 HC:45,7	Pan y Fruta y leche Kcal:267 Prot:19 Lip:7,2 HC:31,3
.Menestra de verduras - Día 19 -	Sopa de letras - Día 20 -	Fideua de verduras - Día 21 -	- Día 22 -	- Día 23 -
Lacón a la gallega	Albondigas de burger meat mixta con champiñones	Filete de Merluza Rebozado c/ Lechuga		
Pan y Postre Lácteo Kcal:296 Prot:11 Lip:6,8 HC:51,2	Pan y Fruta Kcal:381 Prot:14,1 Lip:19 HC:41,8	Pan y Fruta y leche Kcal:324 Prot:15,6 Lip:12,9 HC:36		
Lazos carbonara - Día 26 -	Crema de calabaza - Día 27 -	Lentejas estofadas con chorizo - Día 28 -	*Arroz tres delicias - Día 29 -	
*Bacalao al horno c/ Tomate natural	Cinta de lomo fresca en su jugo c/ Lechuga	Tortilla española c/ Ensalada campestre	.Filete de contramuslo de pollo con patatas cuadro	
Pan y Fruta y leche Kcal:270 Prot:112,4 Lip:11,1 HC:22,3	Pan y Fruta Kcal:403 Prot:23,7 Lip:17,5 HC:41	Pan y Fruta y leche Kcal:219 Prot:15,2 Lip:4,6 HC:29,1	Pan y Postre Lácteo Kcal:477 Prot:26,2 Lip:12,8 HC:67,5	

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 Certificaciones de calidad

Concienciados Socialmente

SIN

Alimentos de proximidad



**Revista Enasuitos** ¡Descárguesela!





### FEBRERO 2024 MENÚ SIN GLUTEN



### Colegio Nº Sº de la Merced

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<b>*</b>	<b>•</b>	<b>+</b>	Crema de verduras - Día 1 -	Pasta (sin gluten/huevo) - Día 2 -
			Hamburguesa de vacuno 100% al horno con daditos de zanahoria	Filete de merluza en salsa con daditos de calabacin
			Barra de pan sin gluten y Fruta Kcal:289 Prot:14,2 Lip:21,1 HC:10,6	Barra de pan sin gluten y Fruta y leche Kcal:102 Prot:10,3 Lip:6,2 HC:1,2
Caldero del mar menor - Día 5 -	Crema de calabaza - Día 6 -	Judias pintas con verduras - Día 7 -	Pasta (sin gluten/huevo) - Día 8 -	Sopa (pasta sin gluten/huevo) - Día 9 -
Magro de cerdo en salsa de tomate	Ternera asada en salsa c/ Pure de patata	.Muslitos de pollo con patatas	Filete de merluza al horno c/ Lechuga	Cocido madrileño completo
Barra de pan sin gluten y Postre Lácteo Kcal:232 Prot:16,1 Lip:9,5 HC:20,3	Barra de pan sin gluten y Fruta Kcal:335 Prot:22,2 Lip:16 HC:25,6	Barra de pan sin gluten y Fruta Kcal:318 Prot:24,9 Lip:9,4 HC:33,2	Barra de pan sin gluten y Fruta y leche Kcal:90 Prot:8,9 Lip:5,2 HC:1,9	Barra de pan sin gluten y Postre Lácteo Kcal:315 Prot:16,9 Lip:17,2 HC:28,2
Crema de zanahoria - Día 12 -	Arroz integral con salsa de tomate - Día 13 -	Pasta (sin gluten/huevo) - Día 14 -	Judias verdes rehogadas - Día 15 -	.Judias blancas con verduras - Día 16 -
*Salchichas de pavo al horno c/ Lechuga y tomate	Huevos fritos con patatas	Filete de merluza en salsa c/ Lechuga y zanahoria	Pollo asado en su jugo c/ Lechuga y maíz	Palometa al horno con verduritas
Barra de pan sin gluten y Fruta Kcal:69 Prot:1,8 Lip:1,9 HC:11,8	Barra de pan sin gluten y Postre Lácteo Kcal:282 Prot:6,9 Lip:14,5 HC:23,3	Barra de pan sin gluten y Fruta y leche Kcal:98 Prot:9,9 Lip:6,3 HC:0,3	Barra de pan sin gluten y Zumo de naranja natural Kcal:212 Prot:16,6 Lip:13,3 HC:6,7	Barra de pan sin gluten y Fruta y leche Kcal:267 Prot:19 Lip:7,2 HC:31,3
.Menestra de verduras - Día 19 -	Sopa (pasta sin gluten/huevo) - Día 20 -	Pasta (sin gluten/huevo) - Día 21 -	- Día 22 -	- Día 23 -
Lacón a la gallega	Ragout de ternera en salsa de champiñones	Filete de merluza al horno c/ Lechuga		
Barra de pan sin gluten y Postre Lácteo Kcal:73 Prot:3,2 Lip:3,8 HC:6,5	Barra de pan sin gluten y Fruta Kcal:252 Prot:13 Lip:20,7 HC:4,7	Barra de pan sin gluten y Fruta y leche Kcal:90 Prot:8,9 Lip:5,2 HC:1,9		
Pasta (sin gluten/huevo) - Día 26 -	Crema de calabaza - Día 27 -	Brocoli al ajillo - Día 28 -	*Arroz tres delicias - Día 29 -	
*Bacalao al horno c/ Tomate natural	Cinta de lomo fresca en su jugo c/ Lechuga	Tortilla española c/ Ensalada campestre	.Filete de contramuslo de pollo con patatas cuadro	
Barra de pan sin gluten y Fruta y leche Kcal:112 Prot:106,4 Lip:5,1 HC:3,3	Barra de pan sin gluten y Fruta Kcal:267 Prot:19,8 Lip:15,5 HC:12	Barra de pan sin gluten y Fruta y leche Kcal:56 Prot:2,7 Lip:3,9 HC:2,6	Barra de pan sin gluten y Postre Lácteo Kcal:254 Prot:18,4 Líp:9,8 HC:22,8	

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) n° 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 de calidad

es

Concienciados Socialmente

SIN GLUTEN

Alimentos de proximidad





Revista Enasuitos ¡Descárguesela!





## FEBRERO 2024 MENÚ SIN HUEVO, FRUTOS SECOS, MANGO



### Colegio Nº Sº de la Merced

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<b>+</b>	· <del>*</del>	•	Crema de verduras - Día 1 -	Pasta (sin gluten/huevo) - Día 2 -
			Hamburguesa burger meat mixta a la jardinera	Filete de merluza en salsa con daditos de calabacin
			Pan y Fruta Kcal:445 Prot:16,3 Lip:22,1 HC:48,5	Pan y Fruta y leche Kcal:102 Prot:10,3 Lip:6,2 HC:1,2
Caldero del mar menor - Día 5 -	Crema de calabaza - Día 6 -	Judias pintas con verduras - Día 7 -	Pasta (sin gluten/huevo) - Día 8 -	Sopa (pasta sin gluten/huevo) - Día 9 -
Magro de cerdo en salsa de tomate	Ternera asada en salsa c/ Pure de patata	.Muslitos de pollo con patatas	Filete de merluza al horno c/ Lechuga	Cocido madrileño completo
Pan y Postre Lácteo Kcal:455 Prot:23,9 Lip:12,5 HC:65	Pan y Fruta Kcal:471 Prot:26,1 Lip:18 HC:54,6	Pan y Fruta Kcal:454 Prot:28,8 Lip:11,4 HC:62,2	Pan y Fruta y leche Kcal:90 Prot:8,9 Lip:5,2 HC:1,9	Pan y Postre Lácteo Kcal:538 Prot:24,7 Lip:20,2 HC:72,9
.Lentejas estofadas con verduras - Día 12 -	Arroz integral con salsa de tomate - Día 13 -	Pasta (sin gluten/huevo) - Día 14 -	Judias verdes rehogadas - Día 15 -	.Judias blancas con verduras - Día 16 -
*Salchichas de pavo al horno c/ Lechuga y tomate	Filete de pollo al horno con patatas	Filete de merluza en salsa c/ Lechuga y zanahoria	Pollo asado en su jugo c/ Lechuga y maíz	Palometa al horno con verduritas
Pan y Fruta Kcal:312 Prot:15,2 Lip:4,3 HC:56,6	Pan y Postre Lácteo Kcal:533 Prot:28,9 Lip:12,8 HC:70	Pan integral y Fruta y leche Kcal:98 Prot:9,9 Lip:6,3 HC:0,3	Pan y Zumo de naranja natural Kcal:391 Prot:21,1 Lip:15,3 HC:45,7	Pan y Fruta y leche Kcal:267 Prot:19 Lip:7,2 HC:31,3
.Menestra de verduras - Día 19 -	Sopa (pasta sin gluten/huevo) - Día 20 -	Pasta (sin gluten/huevo) - Día 21 -	- Día 22 -	- Día 23 -
Lacón a la gallega	Albondigas de burger meat mixta con champiñones	Filete de merluza al horno c/ Lechuga		
Pan y Postre Lácteo	Pan y Fruta	Pan y Fruta y leche		
Kcal:296 Prot:11 Lip:6,8 HC:51,2	Kcal:375 Prot:14,1 Lip:19 HC:41,8	Kcal:90 Prot:8,9 Lip:5,2 HC:1,9		
Pasta (sin gluten/huevo) - Día 26 -	Crema de calabaza - Día 27 -	Lentejas estofadas con chorizo - Día 28 -	.Arroz con tomate - Día 29 -	
*Bacalao al horno c/ Tomate natural	Cinta de lomo fresca en su jugo c/ Lechuga	Filete de ternera en salsa c/ Ensalada campestre	.Filete de contramuslo de pollo con patatas cuadro	
Pan y Fruta y leche Kcal:112 Prot:106,4 Lip:5,1 HC:3,3	Pan y Fruta Kcal:403 Prot:23,7 Lip:17,5 HC:41	Pan y Fruta y leche Kcal:219 Prot:15,2 Lip:4,6 HC:29,1	Pan y Postre Lácteo Kcal:534 Prot:24,6 Lip:15 HC:70,9	

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 Certificaciones de calidad

Concienciados Socialmente

de proximidad SIN



Alimentos

15 Febrero Dia internacional contra el cáncer infantil

**Revista Enasuitos** ¡Descárguesela!





## FEBRERO 2024 MENÚ SIN HUEVO, FRUTOS SECOS, GLUTEN



### Colegio N<sup>a</sup> S<sup>a</sup> de la Merced

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<b>+</b>	<b>•</b>	+	Crema de verduras - Día 1 -	Pasta (sin gluten/huevo) - Día 2 -
			Hamburguesa de vacuno 100% al horno con daditos de zanahoria	Filete de merluza en salsa con daditos de calabacin
			Barra de pan sin gluten y Fruta Kcal:289 Prot:14,2 Lip:21,1 HC:10,6	Barra de pan sin gluten y Fruta y leche Kcal:102 Prot:10,3 Lip:6,2 HC:1,2
Caldero del mar menor - Día 5 -	Crema de calabaza - Día 6 -	Judias pintas con verduras - Día 7 -	Pasta (sin gluten/huevo) - Día 8 -	Sopa (pasta sin gluten/huevo) - Día 9 -
Magro de cerdo en salsa de tomate	Ternera asada en salsa c/ Pure de patata	.Muslitos de pollo con patatas	Filete de merluza al horno c/ Lechuga	Cocido madrileño completo
Barra de pan sin gluten y Postre Lácteo Kcal:232 Prot:16,1 Lip:9,5 HC:20,3	Barra de pan sin gluten y Fruta Kcal:335 Prot:22,2 Lip:16 HC:25,6	Barra de pan sin gluten y Fruta Kcal:318 Prot:24,9 Lip:9,4 HC:33,2	Barra de pan sin gluten y Fruta y leche Kcal:90 Prot:8,9 Lip:5,2 HC:1,9	Barra de pan sin gluten y Postre Lácteo Kcal:315 Prot:16,9 Líp:17,2 HC:28,2
Crema de zanahoria - Día 12 -	Arroz integral con salsa de tomate - Día 13 -	Pasta (sin gluten/huevo) - Día 14 -	Judias verdes rehogadas - Día 15 -	.Judias blancas con verduras - Día 16 -
*Salchichas de pavo al horno c/ Lechuga y tomate	Filete de pollo al horno con patatas	Filete de merluza en salsa c/ Lechuga y zanahoria	Pollo asado en su jugo c/ Lechuga y maíz	Palometa al horno con verduritas
Barra de pan sin gluten y Fruta Kcal:69 Prot:1,8 Lip:1,9 HC:11,8	Barra de pan sin gluten y Postre Lácteo Kcal:310 Prot:21,1 Lip:9,8 HC:25,3	Barra de pan sin gluten y Fruta y leche Kcal:98 Prot:9,9 Lip:6,3 HC:0,3	Barra de pan sin gluten y Zumo de naranja natural Kcal:212 Prot:16,6 Lip:13,3 HC:6,7	Barra de pan sin gluten y Fruta y leche Kcal:267 Prot:19 Lip:7,2 HC:31,3
.Menestra de verduras - Día 19 -	Sopa (pasta sin gluten/huevo) - Día 20 -	Pasta (sin gluten/huevo) - Día 21 -	- Día 22 -	- Día 23 -
Lacón a la gallega	Ragout de ternera en salsa de champiñones	Filete de merluza al horno c/ Lechuga		
Barra de pan sin gluten y Postre Lácteo Kcal:73 Prot:3,2 Lip:3,8 HC:6,5	Barra de pan sin gluten y Fruta Kcal:252 Prot:13 Lip:20,7 HC:4,7	Barra de pan sin gluten y Fruta y leche Kcal:90 Prot:8,9 Lip:5,2 HC:1,9		
Pasta (sin gluten/huevo) - Día 26 -	Crema de calabaza - Día 27 -	Brocoli al ajillo - Día 28 -	.Arroz con tomate - Día 29 -	
*Bacalao al horno c/ Tomate natural	Cinta de lomo fresca en su jugo c/ Lechuga	Filete de ternera en salsa c/ Ensalada campestre	.Filete de contramuslo de pollo con patatas cuadro	
Barra de pan sin gluten y Fruta y leche Kcal:112 Prot:106,4 Lip:5,1 HC:3,3	Barra de pan sin gluten y Fruta Kcal:267 Prot:19,8 Lip:15,5 HC:12	Barra de pan sin gluten y Fruta y leche Kcal:56 Prot:2,7 Lip:3,9 HC:2,6	Barra de pan sin gluten y Postre Lácteo Kcal:311 Prot:16,8 Lip:12 HC:26,2	

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 de calidad Concienciados Socialmente

SIN

Alimentos de proximidad



75 Febrero
Dia internacional contra el
cáncer infantil

Revista Enasuitos ¡Descárguesela!





### FEBRERO 2024 **MENÚ SIN HUEVO**



### Colegio Nº Sº de la Merced

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<b>+</b>	· <del>*</del>	+	Crema de verduras - Día 1 -	Pasta (sin gluten/huevo) - Día 2 -
			Hamburguesa burger meat mixta a la jardinera	Filete de merluza en salsa con daditos de calabacin
			Pan y Fruta Kcal:445 Prot:16,3 Lip:22,1 HC:48,5	Pan y Fruta y leche Kcal:102 Prot:10,3 Lip:6,2 HC:1,2
Caldero del mar menor - Día 5 -	Crema de calabaza - Día 6 -	Judias pintas con verduras - Día 7 -	Pasta (sin gluten/huevo) - Día 8 -	Sopa (pasta sin gluten/huevo) - Día 9 -
Magro de cerdo en salsa de tomate	Ternera asada en salsa c/ Pure de patata	.Muslitos de pollo con patatas	Filete de merluza al horno c/ Lechuga	Cocido madrileño completo
Pan y Postre Lácteo Kcal:455 Prot:23,9 Lip:12,5 HC:65	Pan y Fruta Kcal:471 Prot:26,1 Lip:18 HC:54,6	Pan y Fruta Kcal:454 Prot:28,8 Lip:11,4 HC:62,2	Pan y Fruta y leche Kcal:90 Prot:8,9 Lip:5,2 HC:1,9	Pan y Postre Lácteo Kcal:538 Prot:24,7 Lip:20,2 HC:72,9
.Lentejas estofadas con verduras - Día 12 -	Arroz integral con salsa de tomate - Día 13 -	Pasta (sin gluten/huevo) - Día 14 -	Judias verdes rehogadas - Día 15 -	.Judias blancas con verduras - Día 16 -
*Salchichas de pavo al horno c/ Lechuga y tomate	Filete de pollo al horno con patatas	Filete de merluza en salsa c/ Lechuga y zanahoria	Pollo asado en su jugo c/ Lechuga y maíz	Palometa al horno con verduritas
Pan y Fruta Kcal:312 Prot:15,2 Lip:4,3 HC:56,6	Pan y Postre Lácteo Kcal:533 Prot:28,9 Lip:12,8 HC:70	Pan integral y Fruta y leche Kcal:98 Prot:9,9 Lip:6,3 HC:0,3	Pan y Zumo de naranja natural Kcal:391 Prot:21,1 Lip:15,3 HC:45,7	Pan y Fruta y leche Kcal:267 Prot:19 Lip:7,2 HC:31,3
.Menestra de verduras - Día 19 -	Sopa (pasta sin gluten/huevo) - Día 20 -	Pasta (sin gluten/huevo) - Día 21 -	- Día 22 -	- Día 23 -
Lacón a la gallega	Albondigas de burger meat mixta con champiñones	Filete de merluza al horno c/ Lechuga		
Pan y Postre Lácteo Kcal:296 Prot:11 Lip:6,8 HC:51,2	Pan y Fruta Kcal:375 Prot:14,1 Lip:19 HC:41,8	Pan y Fruta y leche Kcal:90 Prot:8,9 Lip:5,2 HC:1,9		
Pasta (sin gluten/huevo) - Día 26 -	Crema de calabaza - Día 27 -	Lentejas estofadas con chorizo - Día 28 -	.Arroz con tomate - Día 29 -	
*Bacalao al horno c/ Tomate natural	Cinta de lomo fresca en su jugo c/ Lechuga	Filete de ternera en salsa c/ Ensalada campestre	.Filete de contramuslo de pollo con patatas cuadro	
Pan y Fruta y leche Kcal:112 Prot:106,4 Lip:5,1 HC:3,3	Pan y Fruta Kcal:403 Prot:23,7 Lip:17,5 HC:41	Pan y Fruta y leche Kcal:219 Prot:15,2 Lip:4,6 HC:29,1	Pan y Postre Lácteo Kcal:534 Prot:24,6 Lip:15 HC:70,9	

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 Certificaciones de calidad

Concienciados Socialmente

SIN GLUTEN

Alimentos de proximidad





**Revista Enasuitos** ¡Descárguesela!





## FEBRERO 2024 MENÚ SIN HUEVO, PESCADO



### Colegio Nº Sº de la Merced

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<b>+</b>	<b>+</b>	+	Crema de verduras -Día 1 -	Pasta (sin gluten/huevo) - Día 2 -
			Hamburguesa burger meat mixta a la jardinera	Pollo asado con daditos de calabacín
			Pan y Fruta Kcal:445 Prot:16,3 Lip:22,1 HC:48,5	Pan y Fruta y leche Kcal:137 Prot:20 Lip:6,2 HC:0,2
Arroz con verduras - Día 5 -	Crema de calabaza - Día 6 -	Judias pintas con verduras - Día 7 -	Pasta (sin gluten/huevo) - Día 8 -	Sopa (pasta sin gluten/huevo) - Día 9 -
Magro de cerdo en salsa de tomate	Ternera asada en salsa c/ Pure de patata	.Muslitos de pollo con patatas	Cinta de lomo fresca en su jugo c/ Lechuga	Cocido madrileño completo
Pan y Postre Lácteo Kcal:446 Prot:21 Lip:11,5 HC:68,6	Pan y Fruta Kcal:471 Prot:26,1 Lip:18 HC:54,6	Pan y Fruta Kcal:454 Prot:28,8 Lip:11,4 HC:62,2	Pan y Fruta y leche Kcal:208 Prot:18,2 Lip:13,6 HC:3	Pan y Postre Lácteo Kcal:538 Prot:24,7 Lip:20,2 HC:72,9
.Lentejas estofadas con verduras - Día 12 -	Arroz integral con salsa de tomate - Día 13 -	Pasta (sin gluten/huevo) - Día 14 -	Judias verdes rehogadas - Día 15 -	.Judias blancas con verduras - Día 16 -
*Salchichas de pavo al horno c/ Lechuga y tomate	Filete de pollo al horno con patatas	Cinta de lomo fresca en su jugo c/ Lechuga y zanahoria	Pollo asado en su jugo c/ Lechuga y maíz	.Ragout de ternera con patatas
Pan y Fruta Kcal:312 Prot:15,2 Lip:4,3 HC:56,6	Pan y Postre Lácteo Kcal:533 Prot:28,9 Lip:12,8 HC:70	Pan integral y Fruta y leche Kcal:197 Prot:17,6 Lip:13,4 HC:1,5	Pan y Zumo de naranja natural Kcal:391 Prot:21,1 Lip:15,3 HC:45,7	Pan y Fruta y leche Kcal:389 Prot:22 Lip:17,9 HC:34,5
.Menestra de verduras - Día 19 -	Sopa (pasta sin gluten/huevo) - Día 20 -	Pasta (sin gluten/huevo) - Día 21 -	- Día 22 -	- Día 23 -
Lacón a la gallega	Albondigas de burger meat mixta con champiñones	Pollo asado en su jugo c/ Lechuga		
Pan y Postre Lácteo Kcal:296 Prot:11 Lip:6,8 HC:51,2	Pan y Fruta Kcal:375 Prot:14,1 Lip:19 HC:41,8	Pan y Fruta y leche Kcal:166 Prot:15,2 Lip:10 HC:3,8		
Pasta (sin gluten/huevo) - Día 26 -	Crema de calabaza - Día 27 -	Lentejas estofadas con chorizo - Día 28 -	.Arroz con tomate - Día 29 -	
Filete de ternera al horno c/ Tomate natural	Cinta de lomo fresca en su jugo c/ Lechuga	Filete de ternera en salsa c/ Ensalada campestre	.Filete de contramuslo de pollo con patatas cuadro	
Pan y Fruta y leche Kcal:168 Prot:114,2 Lip:7,8 HC:3,3	Pan y Fruta Kcal:403 Prot:23,7 Lip:17,5 HC:41	Pan y Fruta y leche Kcal:219 Prot:15,2 Lip:4,6 HC:29,1	Pan y Postre Lácteo Kcal:534 Prot:24,6 Lip:15 HC:70,9	

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 Certificaciones de calidad

Concienciados Socialmente

SIN

Alimentos de proximidad



15 Febrero Dia internacional contra el cáncer infantil

DIARIAMENTE SE OFRECERÁ UNA OPCIÓN DE VERDURA

**Revista Enasuitos** ¡Descárguesela!





# FEBRERO 2024 MENÚ SIN HUEVO, FRUTOS SECOS, LEGUMBRE



### Colegio Nº Sº de la Merced

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<b>+</b>	· <del>*</del>	<b>*</b>	.Crema de calabaza -Día 1-	Pasta (sin gluten/huevo) - Día 2 -
			Hamburguesa de vacuno 100% al horno con daditos de zanahoria	Filete de merluza en salsa con daditos de calabacin
			Pan y Fruta Kcal:423 Prot:17,9 Lip:23,1 HC:39,2	Pan y Fruta y leche Kcal:102 Prot:10,3 Lip:6,2 HC:1,2
Caldero del mar menor - Día 5 -	Crema de calabaza - Día 6 -	Arroz con calabacin - Día 7 -	Pasta (sin gluten/huevo) - Día 8 -	Sopa (pasta sin gluten/huevo) - Día 9 -
Magro de cerdo en salsa de tomate	Ternera asada en salsa	.Muslitos de pollo con patatas	Filete de merluza al horno c/ Lechuga	Magro de cerdo en salsa con verduritas
Pan y Postre Lácteo Kcal:455 Prot:23,9 Lip:12,5 HC:65	Pan y Fruta Kcal:374 Prot:23,8 Lip:14,8 HC:39,9	Pan y Fruta Kcal:423 Prot:20,5 Lip:15,8 HC:52,9	Pan y Fruta y leche Kcal:90 Prot:8,9 Lip:5,2 HC:1,9	Pan y Postre Lácteo Kcal:371 Prot:23,5 Lip:11 HC:49,4
Crema de zanahoria - Día 12 -	Arroz integral con salsa de tomate - Día 13 -	Pasta (sin gluten/huevo) - Día 14 -	Patatas guisadas con verduras - Día 15 -	Crema de zanahoria - Día 16 -
Cinta de lomo fresca en salsa c/ Lechuga y tomate	Filete de pollo al horno con patatas	Filete de merluza en salsa c/ Lechuga y zanahoria	Pollo asado en su jugo c/ Lechuga y maíz	Palometa al horno con verduritas
Pan y Fruta Kcal:402 Prot:23,3 Lip:17,3 HC:42,2	Pan y Postre Lácteo Kcal:533 Prot:28,9 Lip:12,8 HC:70	Pan integral y Fruta y leche Kcal:98 Prot:9,9 Lip:6,3 HC:0,3	Pan y Zumo de naranja natural Kcal:403 Prot:21,3 Lip:12,9 HC:54,4	Pan y Fruta y leche Kcal:164 Prot:10,6 Lip:8,1 HC:12,7
*Arroz con champiñones - Día 19 -	Sopa (pasta sin gluten/huevo) - Día 20 -	Pasta (sin gluten/huevo) - Día 21 -	- Día 22 -	- Día 23 -
Lacón a la gallega	Ragout de ternera en salsa de champiñones	Filete de merluza al horno c/ Lechuga		
Pan y Postre Lácteo Kcal:365 Prot:9,8 Lip:8,4 HC:65,5	Pan y Fruta Kcal:388 Prot:16,9 Lip:22,7 HC:33,7	Pan y Fruta y leche Kcal:90 Prot:8,9 Lip:5,2 HC:1,9		
Pasta (sin gluten/huevo) - Día 26 -	Crema de calabaza - Día 27 -	Brocoli al ajillo - Día 28 -	.Arroz con tomate - Día 29 -	•
*Bacalao al horno c/ Tomate natural	Cinta de lomo fresca en su jugo c/ Lechuga	Filete de ternera en salsa c/ Ensalada campestre	.Filete de contramuslo de pollo con patatas cuadro	
Pan y Fruta y leche Kcal:112 Prot:106,4 Lip:5,1 HC:3,3	Pan y Fruta Kcal:403 Prot:23,7 Lip:17,5 HC:41	Pan y Fruta y leche Kcal:56 Prot:2,7 Lip:3,9 HC:2,6	Pan y Postre Lácteo Kcal:534 Prot:24,6 Lip:15 HC:70,9	

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 Certificaciones de calidad

Concienciados Socialmente

SIN

Alimentos de proximidad





**Revista Enasuitos** ¡Descárguesela!





### FEBRERO 2024 MENÚ SIN JUDÍAS BLANCAS



### Colegio Nº Sº de la Merced

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<b>*</b>	· <del>*</del>	+	Crema de verduras - Día 1 -	Macarrones con tomate y queso - Día 2 - rallado
			Hamburguesa burger meat mixta a la jardinera	Filete de merluza en salsa con daditos de calabacin
			Pan y Fruta Kcal:445 Prot:16,3 Lip:22,1 HC:48,5	Pan y Fruta y leche Kcal:409 Prot:21,3 Lip:14,2 HC:47,2
Caldero del mar menor - Día 5 -	Crema de calabaza - Día 6 -	Judias pintas con verduras - Día 7 -	Canelones de carne - Día 8 -	Sopa de cocido - Día 9 -
Magro de cerdo en salsa de tomate	Ternera asada en salsa c/ Pure de patata	.Muslitos de pollo con patatas	Rombos de Merluza c/ Lechuga	Cocido madrileño completo
Pan y Paparajote Kcal:232 Prot:16,1 Lip:9,5 HC:20,3	Pan y Fruta Kcal:471 Prot:26,1 Lip:18 HC:54,6	Pan y Fruta Kcal:454 Prot:28,8 Lip:11,4 HC:62,2	Pan y Fruta y leche Kcal:250 Prot:19,6 Lip:12,8 HC:12,8	Pan y Postre Lácteo Kcal:544 Prot:24,7 Lip:20,2 HC:72,9
.Lentejas estofadas con verduras - Día 12 -	Arroz integral con salsa de tomate - Día 13 -	Espaguetis salteados con verduritas - Día 14 -	Judias verdes rehogadas - Día 15 -	Crema de zanahoria - Día 16 -
*Salchichas de pavo al horno c/ Lechuga y tomate	Huevos fritos con patatas	Filete de merluza en salsa c/ Lechuga y zanahoria	Pollo asado en su jugo c/ Lechuga y maĺz	Palometa al horno con verduritas
Pan y Fruta Kcal:312 Prot:15,2 Lip:4,3 HC:56,6	Pan y Postre Lácteo Kcal:505 Prot:14,7 Lip:17,5 HC:68	Pan integral y Fruta y leche Kcal:448 Prot:21,9 Lip:11,3 HC:64,3	Pan y Zumo de naranja natural Kcal:391 Prot:21,1 Lip:15,3 HC:45,7	Pan y Fruta y leche Kcal:164 Prot:10,6 Lip:8,1 HC:12,7
.Menestra de verduras - Día 19 -	Sopa de letras - Día 20 -	Fideua de verduras - Día 21 -	- Día 22 -	- Día 23 -
Lacón a la gallega	Albondigas de burger meat mixta con champiñones	Filete de Merluza Rebozado c/ Lechuga		
Pan y Postre Lácteo Kcal:296 Prot:11 Lip:6,8 HC:51,2	Pan y Fruta Kcal:381 Prot:14,1 Lip:19 HC:41,8	Pan y Fruta y leche Kcal:324 Prot:15,6 Lip:12,9 HC:36		
Lazos carbonara - Día 26 -	Crema de calabaza - Día 27 -	Lentejas estofadas con chorizo - Día 28 -	*Arroz tres delicias - Día 29 -	
*Bacalao al horno c/ Tomate natural	Cinta de lomo fresca en su jugo c/ Lechuga	Tortilla española c/ Ensalada campestre	.Filete de contramuslo de pollo con patatas cuadro	
Pan y Fruta y leche Kcal:270 Prot:112,4 Lip:11,1 HC:22,3	Pan y Fruta Kcal:403 Prot:23,7 Lip:17,5 HC:41	Pan y Fruta y leche Kcal:219 Prot:15,2 Lip:4,6 HC:29,1	Pan y Postre Lácteo Kcal:477 Prot:26,2 Lip:12,8 HC:67,5	

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 Certificaciones de calidad

Concienciados Socialmente

SIN GLUTEN

Alimentos de proximidad





**Revista Enasuitos** ¡Descárguesela!





# FEBRERO 2024 MENÚ SIN LACTOSA, PROTEÍNA LÁCTEA, MARISCO, FRUTOS SECOS



# Colegio Nº Sº de la Merced

Lun∉s	Martes	Miércoles	Jueves	Vi∉rn <b>∉</b> s
•	<b>&gt;</b>	•	Crema de verduras - Día 1 -	*Macarrones con salsa de tomate- Día 2 -
			Hamburguesa burger meat mixta a la jardinera	Pollo asado con daditos de calabacín
			Pan y Fruta Kcal:445 Prot:16,3 Lip:22,1 HC:48,5	Pan y Fruta Kcal:446 Prot:28,6 Lip:13,2 HC:55,9
Arroz con verduras - Día 5 -	Crema de calabaza - Día 6 -	Judias pintas con verduras - Día 7 -	*Coditos con salsa de tomate - Día 8 -	Sopa de cocido - Día 9 -
Magro de cerdo en salsa de tomate	Ternera asada en salsa	.Muslitos de pollo con patatas	Cinta de lomo fresca en su jugo c/ Lechuga	Cocido madrileño completo
Pan y Fruta Kcal:359 Prot:17,1 Lip:10,5 HC:52,9	Pan y Fruta Kcal:374 Prot:23,8 Lip:14,8 HC:39,9	Pan y Fruta Kcal:454 Prot:28,8 Lip:11,4 HC:62,2	Pan y Fruta Kcal:477 Prot:25,5 Lip:20 HC:51,9	Pan y Fruta Kcal:457 Prot:20,8 Lip:19,2 HC:57,2
.Lentejas estofadas con verduras - Día 12 -	Arroz integral con salsa de tomate - Día 13 -	Espaguetis salteados con verduritas - Día 14 -	Judias verdes rehogadas - Día 15 -	.Judias blancas con verduras - Día 16 -
*Salchichas de pavo al horno c/ Lechuga y tomate	Huevos fritos con patatas	Cinta de lomo fresca en su jugo c/ Lechuga y zanahoria	Pollo asado en su jugo c/ Lechuga y maíz	Ragout de ternera en salsa con patatas
Pan y Fruta Kcal:312 Prot:15,2 Lip:4,3 HC:56,6	Pan y Fruta Kcal:418 Prot:10,8 Lip:16,5 HC:52,3	Pan integral y Fruta Kcal:788 Prot:37,6 Lip:19,8 HC:114,5	Pan y Zumo de naranja natural Kcal:391 Prot:21,1 Lip:15,3 HC:45,7	Pan y Fruta Kcal:525 Prot:25,9 Lip:19,9 HC:63,5
.Menestra de verduras - Día 19 -	Sopa de letras - Día 20 -	Fideua de verduras - Día 21 -	- Día 22 -	- Día 23 -
Lacón a la gallega	Albondigas de burger meat mixta con champiñones	Pollo asado en su jugo c/ Lechuga		
Pan y Fruta Kcal:209 Prot:7,1 Lip:5,8 HC:35,5	Pan y Fruta Kcal:381 Prot:14,1 Lip:19 HC:41,8	Pan y Fruta Kcal:409 Prot:22,1 Lip:15,7 HC:48,2		
Farfalle a la napolitana - Día 26 -	Crema de calabaza - Día 27 -	Lentejas estofadas con chorizo - Día 28 -	*Arroz tres delicias - Día 29 -	•
Filete de ternera al horno c/ Tomate natural	Cinta de lomo fresca en su jugo c/ Lechuga	Tortilla española c/ Ensalada campestre	.Filete de contramuslo de pollo con patatas cuadro	
Pan y Fruta Kcal:437 Prot:121,5 Lip:14,2 HC:52,1	Pan y Fruta Kcal:403 Prot:23,7 Lip:17,5 HC:41	Pan y Fruta Kcal:355 Prot:19,1 Lip:6,6 HC:58,1	Pan y Fruta Kcal:390 Prot:22,3 Lip:11,8 HC:51,8	

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) n° 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 de calidad Concienciados Socialmente

SIN

Alimentos de proximidad





Revista Enasuitos ¡Descárguesela!





# FEBRERO 2024 MENÚ SIN LACTOSA, PROTEÍNA LÁCTEA



### Colegio Nº Sº de la Merced

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
	<b>*</b>	<b>+</b>	Crema de verduras - Día 1 -	*Macarrones con salsa de tomate- Día 2 -
			Hamburguesa burger meat mixta a la jardinera	Filete de merluza en salsa con daditos de calabacin
			Pan y Fruta Kcal:445 Prot:16,3 Lip:22,1 HC:48,5	Pan y Fruta Kcal:411 Prot:18,9 Lip:13,2 HC:57
Caldero del mar menor - Día 5 -	Crema de calabaza - Día 6 -	Judias pintas con verduras - Día 7 -	*Coditos con salsa de tomate - Día 8 -	Sopa de cocido - Día 9 -
Magro de cerdo en salsa de tomate	Ternera asada en salsa	.Muslitos de pollo con patatas	Filete de merluza al horno c/ Lechuga	Cocido madrileño completo
Pan y Fruta Kcal:368 Prot:20 Lip:11,5 HC:49,3	Pan y Fruta Kcal:374 Prot:23,8 Lip:14,8 HC:39,9	Pan y Fruta Kcal:454 Prot:28,8 Lip:11,4 HC:62,2	Pan y Fruta Kcal:360 Prot:16,2 Lip:11,6 HC:50,7	Pan y Fruta Kcal:457 Prot:20,8 Lip:19,2 HC:57,2
.Lentejas estofadas con verduras - Día 12 -	Arroz integral con salsa de tomate - Día 13 -	Espaguetis salteados con verduritas - Día 14 -	Judias verdes rehogadas - Día 15 -	.Judias blancas con verduras - Día 16 -
*Salchichas de pavo al horno c/ Lechuga y tomate	Huevos fritos con patatas	Filete de merluza en salsa c/ Lechuga y zanahoria	Pollo asado en su jugo c/ Lechuga y maĺz	Palometa al horno con verduritas
Pan y Fruta Kcal:312 Prot:15,2 Lip:4,3 HC:56,6	Pan y Fruta Kcal:418 Prot:10,8 Lip:16,5 HC:52,3	Pan integral y Fruta Kcal:689 Prot:29,9 Lip:12,7 HC:113,3	Pan y Zumo de naranja natural Kcal:391 Prot:21,1 Lip:15,3 HC:45,7	Pan y Fruta Kcal:403 Prot:22,9 Lip:9,2 HC:60,3
.Menestra de verduras - Día 19 -	Sopa de letras - Día 20 -	Fideua de verduras - Día 21 -	- Día 22 -	- Día 23 -
Lacón a la gallega	Albondigas de burger meat mixta con champiñones	Filete de merluza al horno c/ Lechuga		
Pan y Fruta Kcal:209 Prot:7,1 Lip:5,8 HC:35,5	Pan y Fruta Kcal:381 Prot:14,1 Lip:19 HC:41,8	Pan y Fruta Kcal:334 Prot:15,8 Lip:10,9 HC:46,3		
.Farfalle a la Napolitana - Día 26 -	Crema de calabaza - Día 27 -	Lentejas estofadas con chorizo - Día 28 -	*Arroz tres delicias - Día 29 -	
*Bacalao al horno c/ Tomate natural	Cinta de lomo fresca en su jugo c/ Lechuga	Tortilla española c/ Ensalada campestre	.Filete de contramuslo de pollo con patatas cuadro	
Pan y Fruta Kcal:381 Prot:113,7 Lip:11,5 HC:52,1	Pan y Fruta Kcal:403 Prot:23,7 Lip:17,5 HC:41	Pan y Fruta Kcal:355 Prot:19,1 Lip:6,6 HC:58,1	Pan y Fruta Kcal:390 Prot:22,3 Lip:11,8 HC:51,8	

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





Certificaciones





Concienciados

Socialmente



Alimentos

de proximidad



**Revista Enasuitos** ¡Descárguesela!





# FEBRERO 2024 MENÚ SIN LACTOSA, PROTEÍNA LÁCTEA, MOLUSCOS, KIWI



### Colegio Nº Sº de la Merced

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
•	<b>*</b>	<b>+</b>	Crema de verduras - Día 1 -	*Macarrones con salsa de tomate- Día 2 -
			Hamburguesa burger meat mixta a la jardinera	Pollo asado con daditos de calabacín
			Pan y Fruta Kcal:445 Prot:16,3 Lip:22,1 HC:48,5	Pan y Fruta Kcal:446 Prot:28,6 Lip:13,2 HC:55,9
Arroz con verduras - Día 5 -	Crema de calabaza - Día 6 -	Judias pintas con verduras - Día 7 -	*Coditos con salsa de tomate - Día 8 -	Sopa de cocido - Día 9 -
Magro de cerdo en salsa de tomate	Ternera asada en salsa	.Muslitos de pollo con patatas	Cinta de lomo fresca en su jugo c/ Lechuga	Cocido madrileño completo
Pan y Fruta Kcal:359 Prot:17,1 Lip:10,5 HC:52,9	Pan y Fruta Kcal:374 Prot:23,8 Lip:14,8 HC:39,9	Pan y Fruta Kcal:454 Prot:28,8 Lip:11,4 HC:62,2	Pan y Fruta Kcal:477 Prot:25,5 Lip:20 HC:51,9	Pan y Fruta Kcal:457 Prot:20,8 Lip:19,2 HC:57,2
.Lentejas estofadas con verduras - Día 12 -	Arroz integral con salsa de tomate - Día 13 -	Espaguetis salteados con verduritas - Día 14 -	Judias verdes rehogadas - Día 15 -	.Judias blancas con verduras - Día 16 -
*Salchichas de pavo al horno c/ Lechuga y tomate	Huevos fritos con patatas	Cinta de lomo fresca en su jugo c/ Lechuga y zanahoria	Pollo asado en su jugo c/ Lechuga y maíz	Ragout de ternera en salsa con patatas
Pan y Fruta Kcal:312 Prot:15,2 Lip:4,3 HC:56,6	Pan y Fruta Kcal:418 Prot:10,8 Lip:16,5 HC:52,3	Pan integral y Fruta Kcal:788 Prot:37,6 Lip:19,8 HC:114,5	Pan y Zumo de naranja natural Kcal:391 Prot:21,1 Lip:15,3 HC:45,7	Pan y Fruta Kcal:525 Prot:25,9 Lip:19,9 HC:63,5
.Menestra de verduras - Día 19 -	Sopa de letras - Día 20 -	Fideua de verduras - Día 21 -	- Día 22 -	- Día 23 -
Lacón a la gallega	Albondigas de burger meat mixta con champiñones	Pollo asado en su jugo c/ Lechuga		
Pan y Fruta Kcal:209 Prot:7,1 Lip:5,8 HC:35,5	Pan y Fruta Kcal:381 Prot:14,1 Lip:19 HC:41,8	Pan y Fruta Kcal:409 Prot:22,1 Lip:15,7 HC:48,2		
Farfalle a la napolitana - Día 26 -	Crema de calabaza - Día 27 -	Lentejas estofadas con chorizo - Día 28 -	*Arroz tres delicias - Día 29 -	
Filete de ternera al horno c/ Tomate natural	Cinta de lomo fresca en su jugo c/ Lechuga	Tortilla española c/ Ensalada campestre	.Filete de contramuslo de pollo con patatas cuadro	
Pan y Fruta Kcal:437 Prot:121,5 Lip:14,2 HC:52,1	Pan y Fruta Kcal:403 Prot:23,7 Lip:17,5 HC:41	Pan y Fruta Kcal:355 Prot:19,1 Lip:6,6 HC:58,1	Pan y Fruta Kcal:390 Prot:22,3 Lip:11,8 HC:51,8	

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

n nle Certificaciones de calidad Concienciados Socialmente

SIN

Alimentos de proximidad



75 Febrero
Día internacional contra el cáncer infantil

Revista Enasuitos ¡Descárguesela!





## FEBRERO 2024 MENÚ SIN FRUTOS SECOS, MOLUSCOS



### Colegio Nº Sº de la Merced

Lun <b></b> gs	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
*	<b>*</b>	*	Crema de verduras - Día 1 -	Macarrones con tomate y queso - Día 2 - rallado
			Hamburguesa burger meat mixta a la jardinera	Pollo asado con daditos de calabacín
			Pan y Fruta Kcal:445 Prot:16,3 Lip:22,1 HC:48,5	Pan y Fruta y leche Kcal:444 Prot:31 Lip:14,2 HC:46,2
Arroz con verduras - Día 5 -	Crema de calabaza - Día 6 -	Judias pintas con verduras - Día 7 -	*Coditos con salsa de tomate - Día 8 -	Sopa de cocido - Día 9 -
Magro de cerdo en salsa de tomate	Ternera asada en salsa c/ Pure de patata	.Muslitos de pollo con patatas	Cinta de lomo fresca en su jugo c/ Lechuga	Cocido madrileño completo
Pan y Postre Lácteo Kcal:446 Prot:21 Lip:11,5 HC:68,6	Pan y Fruta Kcal:471 Prot:26,1 Lip:18 HC:54,6	Pan y Fruta Kcal:454 Prot:28,8 Lip:11,4 HC:62,2	Pan y Fruta y leche Kcal:341 Prot:21,6 Lip:18 HC:22,9	Pan y Postre Lácteo Kcal:544 Prot:24,7 Lip:20,2 HC:72,9
Lentejas estofadas con verduras - Día 12 -	Arroz integral con salsa de tomate - Día 13 -	Espaguetis salteados con verduritas - Día 14 -	Judias verdes rehogadas - Día 15 -	.Judias blancas con verduras - Día 16 -
*Salchichas de pavo al horno c/ Lechuga y comate	Huevos fritos con patatas	Cinta de lomo fresca en su jugo c/ Lechuga y zanahoria	Pollo asado en su jugo c/ Lechuga y maíz	Ragout de ternera en salsa con patatas
Pan y Fruta Kcal:312 Prot:15,2 Lip:4,3 HC:56,6	Pan y Postre Lácteo Kcal:505 Prot:14,7 Lip:17,5 HC:68	Pan integral y Fruta y leche Kcal:547 Prot:29,6 Lip:18,4 HC:65,5	Pan y Zumo de naranja natural Kcal:391 Prot:21,1 Lip:15,3 HC:45,7	Pan y Fruta y leche Kcal:389 Prot:22 Lip:17,9 HC:34,5
.Menestra de verduras - Día 19 -	Sopa de letras - Día 20 -	Fideua de verduras - Día 21 -	- Día 22 -	- Día 23 -
Lacón a la gallega	Albondigas de burger meat mixta con champiñones	Pollo asado en su jugo c/ Lechuga		
Pan y Postre Lácteo Kcal:296 Prot:11 Lip:6,8 HC:51,2	Pan y Fruta Kcal:381 Prot:14,1 Lip:19 HC:41,8	Pan y Fruta y leche Kcal:273 Prot:18,2 Lip:13,7 HC:19,2		
Lazos carbonara - Día 26 -	Crema de calabaza - Día 27 -	Lentejas estofadas con chorizo - Día 28 -	*Arroz tres delicias - Día 29 -	
Filete de ternera al horno c/ Tomate natural	Cinta de lomo fresca en su jugo c/ Lechuga	Tortilla española c/ Ensalada campestre	.Filete de contramuslo de pollo con patatas cuadro	
Pan y Fruta y leche Kcal:326 Prot:120,2 Lip:13,8 HC:22,3	Pan y Fruta Kcal:403 Prot:23,7 Lip:17,5 HC:41	Pan y Fruta y leche Kcal:219 Prot:15,2 Lip:4,6 HC:29,1	Pan y Postre Lácteo Kcal:477 Prot:26,2 Lip:12,8 HC:67,5	

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 de calidad Concienciados Socialmente

SIN

Alimentos de proximidad



75 Febrero
Día internacional contra el
cáncer infantil

Revista Enasuitos ¡Descárguesela!





# FEBRERO 2024 MENÚ SIN FFSS, PASTA, KIWI, MANGO, PLÁTANO, MELÓN



### Colegio Nº Sº de la Merced

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
	· <del>*</del>	+	Crema de verduras - Día 1 -	Macarrones con tomate y queso -Día 2 - rallado
			Hamburguesa burger meat mixta a la jardinera	Filete de merluza en salsa con daditos de calabacin
			Pan y Fruta Kcal:445 Prot:16,3 Lip:22,1 HC:48,5	Pan y Fruta y leche Kcal:409 Prot:21,3 Lip:14,2 HC:47,2
Caldero del mar menor - Día 5 -	Crema de calabaza - Día 6 -	Judias pintas con verduras - Día 7 -	.Arroz con tomate - Día 8 -	Sopa de verduras - Día 9 -
Magro de cerdo en salsa de tomate	Ternera asada en salsa c/ Pure de patata	.Muslitos de pollo con patatas	Rombos de Merluza c/ Lechuga	Cocido madrileño completo
Pan y Postre Lácteo Kcal:455 Prot:23,9 Lip:12,5 HC:65	Pan y Fruta Kcal:471 Prot:26,1 Lip:18 HC:54,6	Pan y Fruta Kcal:454 Prot:28,8 Lip:11,4 HC:62,2	Pan y Fruta y leche Kcal:297 Prot:17,9 Lip:10,5 HC:24,9	Pan y Postre Lácteo Kcal:559 Prot:25,2 Lip:21,1 HC:75
.Lentejas estofadas con verduras - Día 12 -	Arroz integral con salsa de tomate - Día 13 -	Sopa de verduras - Día 14 -	Judias verdes rehogadas - Día 15 -	.Judias blancas con verduras - Día 16 -
*Salchichas de pavo al horno c/ Lechuga y tomate	Huevos fritos con patatas	Filete de merluza en salsa c/ Lechuga y zanahoria	Pollo asado en su jugo c/ Lechuga y maíz	Palometa al horno con verduritas
Pan y Fruta Kcal:312 Prot:15,2 Lip:4,3 HC:56,6	Pan y Postre Lácteo Kcal:505 Prot:14,7 Lip:17,5 HC:68	Pan integral y Fruta y leche Kcal:140 Prot:11,7 Lip:8,2 HC:5,4	Pan y Zumo de naranja natural Kcal:391 Prot:21,1 Lip:15,3 HC:45,7	Pan y Fruta y leche Kcal:267 Prot:19 Lip:7,2 HC:31,3
.Menestra de verduras - Día 19 -	Sopa de verduras - Día 20 -	.Arroz con tomate - Día 21 -	- Día 22 -	- Día 23 -
Lacón a la gallega	Albondigas de burger meat mixta con champiñones	Filete de Merluza Rebozado c/ Lechuga		
Pan y Postre Lácteo Kcal:296 Prot:11 Lip:6,8 HC:51,2	Pan y Fruta Kcal:396 Prot:14,6 Lip:19,8 HC:43,9	Pan y Fruta y leche Kcal:382 Prot:14,7 Lip:12,8 HC:43,9		
Patatas guisadas con verduras - Día 26 -	Crema de calabaza - Día 27 -	Lentejas estofadas con chorizo - Día 28 -	*Arroz tres delicias - Día 29 -	
*Bacalao al horno c/ Tomate natural	Cinta de lomo fresca en su jugo c/ Lechuga	Tortilla española c/ Ensalada campestre	.Filete de contramuslo de pollo con patatas cuadro	
Pan y Fruta y leche Kcal:182 Prot:108,6 Lip:6,2 HC:16,5	Pan y Fruta Kcal:403 Prot:23,7 Lip:17,5 HC:41	Pan y Fruta y leche Kcal:219 Prot:15,2 Lip:4,6 HC:29,1	Pan y Postre Lácteo Kcal:477 Prot:26,2 Lip:12,8 HC:67,5	

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 Certificaciones de calidad

Concienciados Socialmente

SIN

Alimentos de proximidad





**Revista Enasuitos** ¡Descárguesela!





### FEBRERO 2024 **MENÚ SIN PESCADO**



### Colegio Nº Sº de la Merced

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
+	<b>*</b>	+	Crema de verduras - Día 1 -	Macarrones con tomate y queso - Día 2 - rallado
			Hamburguesa burger meat mixta a la jardinera	Pollo asado con daditos de calabacín
			Pan y Fruta Kcal:445 Prot:16,3 Lip:22,1 HC:48,5	Pan y Fruta y leche Kcal:444 Prot:31 Lip:14,2 HC:46,2
Arroz con verduras - Día 5 -	Crema de calabaza - Día 6 -	Judias pintas con verduras - Día 7 -	Canelones de carne - Día 8 -	Sopa de cocido - Día 9 -
Magro de cerdo en salsa de tomate	Ternera asada en salsa c/ Pure de patata	.Muslitos de pollo con patatas	Cinta de lomo fresca en su jugo c/ Lechuga	Cocido madrileño completo
Pan y Paparajote Kcal:223 Prot:13,2 Lip:8,5 HC:23,9	Pan y Fruta Kcal:471 Prot:26,1 Lip:18 HC:54,6	Pan y Fruta Kcal:454 Prot:28,8 Lip:11,4 HC:62,2	Pan y Fruta y leche Kcal:326 Prot:21,9 Lip:19,5 HC:14,2	Pan y Postre Lácteo Kcal:544 Prot:24,7 Lip:20,2 HC:72,9
.Lentejas estofadas con verduras - Día 12 -	Arroz integral con salsa de tomate - Día 13 -	Espaguetis salteados con verduritas - Día 14 -	Judias verdes rehogadas - Día 15 -	.Judias blancas con verduras - Día 16 -
*Salchichas de pavo al horno c/ Lechuga y tomate	Huevos fritos con patatas	Cinta de lomo fresca en su jugo c/ Lechuga y zanahoria	Pollo asado en su jugo c/ Lechuga y maíz	Ragout de ternera en salsa con patatas
Pan y Fruta Kcal:312 Prot:15,2 Lip:4,3 HC:56,6	Pan y Postre Lácteo Kcal:505 Prot:14,7 Lip:17,5 HC:68	Pan integral y Fruta y leche Kcal:547 Prot:29,6 Lip:18,4 HC:65,5	Pan y Zumo de naranja natural Kcal:391 Prot:21,1 Lip:15,3 HC:45,7	Pan y Fruta y leche Kcal:389 Prot:22 Lip:17,9 HC:34,5
.Menestra de verduras - Día 19 -	Sopa de letras - Día 20 -	Fideua de verduras - Día 21 -	- Día 22 -	- Día 23 -
Lacón a la gallega	Albondigas de burger meat mixta con champiñones	Pollo asado en su jugo c/ Lechuga		
Pan y Postre Lácteo Kcal:296 Prot:11 Lip:6,8 HC:51,2	Pan y Fruta Kcal:381 Prot:14,1 Lip:19 HC:41,8	Pan y Fruta y leche Kcal:273 Prot:18,2 Lip:13,7 HC:19,2		
Lazos carbonara - Día 26 -	Crema de calabaza - Día 27 -	Lentejas estofadas con chorizo - Día 28 -	*Arroz tres delicias - Día 29 -	
Filete de ternera al horno c/ Tomate natural	Cinta de lomo fresca en su jugo c/ Lechuga	Tortilla española c/ Ensalada campestre	.Filete de contramuslo de pollo con patatas cuadro	
Pan y Fruta y leche Kcal:326 Prot:120,2 Lip:13,8 HC:22,3	Pan y Fruta Kcal:403 Prot:23,7 Lip:17,5 HC:41	Pan y Fruta y leche Kcal:219 Prot:15,2 Lip:4,6 HC:29,1	Pan y Postre Lácteo Kcal:477 Prot:26,2 Lip:12,8 HC:67,5	

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 Certificaciones de calidad

Concienciados Socialmente

SIN GLUTEN

Alimentos de proximidad





**Revista Enasuitos** ¡Descárguesela!





### FEBRERO 2024 **MENÚ SIN PIÑA**



### Colegio Nº Sº de la Merced

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<b>*</b>	+	+	Crema de verduras - Día 1 -	Macarrones con tomate y queso - Día 2 - rallado
			Hamburguesa burger meat mixta a la jardinera	Filete de merluza en salsa con daditos de calabacin
			Pan y Fruta Kcal:445 Prot:16,3 Lip:22,1 HC:48,5	Pan y Fruta y leche Kcal:409 Prot:21,3 Lip:14,2 HC:47,2
Caldero del mar menor - Día 5 -	Crema de calabaza - Día 6 -	Judias pintas con verduras - Día 7 -	Canelones de carne - Día 8 -	Sopa de cocido - Día 9 -
Magro de cerdo en salsa de tomate	Ternera asada en salsa c/ Pure de patata	.Muslitos de pollo con patatas	Rombos de Merluza c/ Lechuga	Cocido madrileño completo
Pan y Paparajote Kcal:232 Prot:16,1 Lip:9,5 HC:20,3	Pan y Fruta Kcal:471 Prot:26,1 Lip:18 HC:54,6	Pan y Fruta Kcal:454 Prot:28,8 Lip:11,4 HC:62,2	Pan y Fruta y leche Kcal:250 Prot:19,6 Lip:12,8 HC:12,8	Pan y Postre Lácteo Kcal:544 Prot:24,7 Lip:20,2 HC:72,9
.Lentejas estofadas con verduras - Día 12 -	Arroz integral con salsa de tomate - Día 13 -	Espaguetis salteados con verduritas - Día 14 -	Judias verdes rehogadas - Día 15 -	.Judias blancas con verduras - Día 16 -
*Salchichas de pavo al horno c/ Lechuga y tomate	Huevos fritos con patatas	Filete de merluza en salsa c/ Lechuga y zanahoria	Pollo asado en su jugo c/ Lechuga y maíz	Palometa al horno con verduritas
Pan y Fruta Kcal:312 Prot:15,2 Lip:4,3 HC:56,6	Pan y Postre Lácteo Kcal:505 Prot:14,7 Lip:17,5 HC:68	Pan integral y Fruta y leche Kcal:448 Prot:21,9 Lip:11,3 HC:64,3	Pan y Zumo de naranja natural Kcal:391 Prot:21,1 Lip:15,3 HC:45,7	Pan y Fruta y leche Kcal:267 Prot:19 Lip:7,2 HC:31,3
.Menestra de verduras - Día 19 -	Sopa de letras - Día 20 -	Fideua de verduras - Día 21 -	- Día 22 -	- Día 23 -
Lacón a la gallega	Albondigas de burger meat mixta con champiñones	Filete de Merluza Rebozado c/ Lechuga		
Pan y Postre Lácteo Kcal:296 Prot:11 Lip:6,8 HC:51,2	Pan y Fruta Kcal:381 Prot:14,1 Lip:19 HC:41,8	Pan y Fruta y leche Kcal:324 Prot:15,6 Lip:12,9 HC:36		
Lazos carbonara - Día 26 -	Crema de calabaza - Día 27 -	Lentejas estofadas con chorizo - Día 28 -	*Arroz tres delicias - Día 29 -	
*Bacalao al horno c/ Tomate natural	Cinta de lomo fresca en su jugo c/ Lechuga	Tortilla española c/ Ensalada campestre	.Filete de contramuslo de pollo con patatas cuadro	
Pan y Fruta y leche Kcal:270 Prot:112,4 Lip:11,1 HC:22,3	Pan y Fruta Kcal:403 Prot:23,7 Lip:17,5 HC:41	Pan y Fruta y leche Kcal:219 Prot:15,2 Lip:4,6 HC:29,1	Pan y Postre Lácteo Kcal:477 Prot:26,2 Lip:12,8 HC:67,5	

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 Certificaciones de calidad

Concienciados Socialmente

Alimentos de proximidad







**Revista Enasuitos** ¡Descárguesela!





# FEBRERO 2024 MENÚ SIN SANDÍA, MELÓN, KIWI



### Colegio N<sup>a</sup> S<sup>a</sup> de la Merced

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
	<b>*</b>	+	Crema de verduras - Día 1 -	Macarrones con tomate y queso - Día 2 - rallado
			Hamburguesa burger meat mixta a la jardinera	Filete de merluza en salsa con daditos de calabacin
			Pan y Fruta Kcal:445 Prot:16,3 Lip:22,1 HC:48,5	Pan y Fruta y leche Kcal:409 Prot:21,3 Lip:14,2 HC:47,2
Caldero del mar menor - Día 5 -	Crema de calabaza - Día 6 -	Judias pintas con verduras - Día 7 -	Canelones de carne - Día 8 -	Sopa de cocido - Día 9 -
Magro de cerdo en salsa de tomate	Ternera asada en salsa c/Pure de patata	.Muslitos de pollo con patatas	Rombos de Merluza c/ Lechuga	Cocido madrileño completo
Pan y Paparajote Kcal:232 Prot:16,1 Lip:9,5 HC:20,3	Pan y Fruta Kcal:471 Prot:26,1 Lip:18 HC:54,6	Pan y Fruta Kcal:454 Prot:28,8 Lip:11,4 HC:62,2	Pan y Fruta y leche Kcal:250 Prot:19,6 Lip:12,8 HC:12,8	Pan y Postre Lácteo Kcal:544 Prot:24,7 Lip:20,2 HC:72,9
.Lentejas estofadas con verduras - Día 12 -	Arroz integral con salsa de tomate - Día 13 -	Espaguetis salteados con verduritas - Día 14 -	Judias verdes rehogadas - Día 15 -	.Judias blancas con verduras - Día 16 -
*Salchichas de pavo al horno c/ Lechuga y tomate	Huevos fritos con patatas	Filete de merluza en salsa c/ Lechuga y zanahoria	Pollo asado en su jugo c/ Lechuga y maĺz	Palometa al horno con verduritas
Pan y Fruta Kcal:312 Prot:15,2 Lip:4,3 HC:56,6	Pan y Postre Lácteo Kcal:505 Prot:14,7 Lip:17,5 HC:68	Pan integral y Fruta y leche Kcal:448 Prot:21,9 Lip:11,3 HC:64,3	Pan y Zumo de naranja natural Kcal:391 Prot:21,1 Lip:15,3 HC:45,7	Pan y Fruta y leche Kcal:267 Prot:19 Lip:7,2 HC:31,3
.Menestra de verduras - Día 19 -	Sopa de letras - Día 20 -	Fideua de verduras - Día 21 -	- Día 22 -	- Día 23 -
Lacón a la gallega	Albondigas de burger meat mixta con champiñones	Filete de Merluza Rebozado c/ Lechuga		
Pan y Postre Lácteo Kcal:296 Prot:11 Lip:6,8 HC:51,2	Pan y Fruta Kcal:381 Prot:14,1 Lip:19 HC:41,8	Pan y Fruta y leche Kcal:324 Prot:15,6 Lip:12,9 HC:36		
Lazos carbonara - Día 26 -	Crema de calabaza - Día 27 -	Lentejas estofadas con chorizo - Día 28 -	*Arroz tres delicias - Día 29 -	
*Bacalao al horno c/ Tomate natural	Cinta de lomo fresca en su jugo c/ Lechuga	Tortilla española c/ Ensalada campestre	.Filete de contramuslo de pollo con patatas cuadro	
Pan y Fruta y leche Kcal:270 Prot:112,4 Lip:11,1 HC:22,3	Pan y Fruta Kcal:403 Prot:23,7 Lip:17,5 HC:41	Pan y Fruta y leche Kcal:219 Prot:15,2 Lip:4,6 HC:29,1	Pan y Postre Lácteo Kcal:477 Prot:26,2 Lip:12,8 HC:67,5	

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

Can a suff meatriz sees to aguinado

Alimentación Neurosalidable Certificaciones de calidad Concienciados Socialmente

SIN GLUTEN

Alimentos de proximidad





Revista Enasuitos ¡Descárguesela!





### FEBRERO 2024 **MENÚ VEGETARIANO**



# Colegio Nº Sº de la Merced

Crema de verduras  Pan y Fruta  Kcal:358 Prot:12,4 Lip:9,3 HC58,5  Arroz con verduras  Pan y Fruta  Crema de verduras  Pan y Fruta  Crema de verduras  Pan y Fruta  Pan y Fruta  Pan y Fruta  Crema de calabaza  Pan y Fruta  Pan y Fruta  Pan y Fruta  Pan y Fruta  Crema de calabaza  Pan y Fruta  Pan y Fruta  Pan y Fruta  Pan y Fruta  Crema de calabaza  Pan y Fruta  Pan y	tomate y queso - Día 2 -
Pan y Fruta Kcal:358 Prot:12,4 Lip:9,3 HC:58,5  Arroz con verduras  - Día 5 - Crema de calabaza  - Día 6 - Sopa de verduras  - Día 7 - *Coditos con salsa de tomate  - Día 8 - Sopa de verduras	
Arroz con verduras  - Día 5 - Crema de calabaza  - Día 6 - Sopa de verduras  - Día 7 - *Coditos con salsa de tomate  - Día 8 - Sopa de verduras  - Día 7 - *Coditos con salsa de tomate  - Día 8 - Sopa de verduras	
7 Crema de Calabaza Sopa de Verduras Coditos consaisa de tomate Sopa de Verduras	4,6 HC:59
.Menestra de verduras Hamburguesa vegetal c/ Pure de patata Judias pintas con verduras Tortilla francesa c/ Lechuga .Garbanzos estof	- Día 9 -
	ados
Pan y Paparajote Pan y Fruta Paparajote Pan y Fruta Pa	
Crema de puerro - Día 12 - Arroz integral con salsa de tomate - Día 13 - Espaguetis salteados con verduritas - Día 14 - Judias verdes rehogadas - Día 15 - Sopa de verduras	- Día 16 -
Lentejas estofadas con verduras c/ Lechuga Huevos fritos con patatas y tomate Hamburguesa vegetal c/ Lechuga y .Patatas guisadas con verduras c/ Lechuga y .Patatas guisadas con verduras c/ Lechuga y .Judias blancas con verduras c/ Lechuga y .patatas guisadas con verduras c/ Lechuga y .	on verduras
Pan y Fruta Pan y Postre Lácteo Pan integral y Fruta y leche Kcal:379 Prot:17,2 Lip:6,2 HC:67 Kcal:379 Prot:18,7 Lip:10,4 HC:84 Kcal:310 Prot:18,7 Lip:10,4 HC:84 Kcal:306 Prot:8,7 Lip:6,6 HC:56,7 Kcal:215 Prot:12 Lip:2,5	HC:35,5
.Menestra de verduras - Día 19 - Sopa de verduras - Día 20 - Fideua de verduras - Día 21 - Día 22 -	- Día 23 -
Tortilla española Hamburguesa vegetal con patata cuadro Tortilla francesa c/ Lechuga	
Pan y Postre Lácteo Pan y Fruta Pan y Fruta Pan y Fruta y leche Kcal:445 Prot:15,6 Lip:16,5 HC:60,6 Kcal:546 Prot:22,9 Lip:29,8 HC:43,2 Kcal:548 Prot:9,8 Lip:10,5 HC:30	
Farfalle a la napolitana - Día 26 - Crema de calabaza - Día 27 - Lentejas estofadas con verduras - Día 28 - Arroz con tomate - Día 29 -	
.Menestra de verduras c/ Tomate natural Hamburguesa vegetal con patata cuadro c/ Tortilla española c/ Ensalada campestre Garbanzos con espinacas Lechuga	
Pan y Fruta y leche Rcal:224 Proti100,6 Lip:8,3 HC:29,6 Kcal:545 Proti23,3 Lip:30,1 HC:48,6 Kcal:76 Proti11,3 Lip:2,3 HC:27,6 Kcal:545 Proti19,9 Lip:9,6 HC:96,3	

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





Certificaciones de calidad



SIN GLUTEN



Alimentos





**Revista Enasuitos** ¡Descárguesela!





## FEBRERO 2024 MENÚ SIN PESCADO, POLLO



### Colegio Nº Sº de la Merced

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
•	•	· <del>•</del>	Crema de verduras - Día 1 -	Macarrones con tomate y queso -Día 2 - rallado
			Hamburguesa de vacuno 100% al horno	Tortilla francesa
			Pan y Fruta Kcal:454 Prot:21,7 Lip:25,9 HC:39,5	Pan y Fruta y leche Kcal:446 Prot:17,2 Lip:14,6 HC:59
Arroz con verduras - Día 5 -	Crema de calabaza - Día 6 -	Judias pintas con verduras - Día 7 -	*Coditos con salsa de tomate - Día 8 -	Sopa de verduras - Día 9 -
Cinta de lomo adobada al horno	Filete de ternera al horno c/ Pure de patata	Tortilla española	Hamburguesa vegetal c/ Lechuga	Garbanzos estofados con verduras
Pan y Paparajote Kcal:404 Prot:18 Lip:28,6 HC:19,4	Pan y Fruta Kcal:442 Prot:28 Lip:14,8 HC:52,6	Pan y Fruta Kcal:457 Prot:18,7 Lip:12,7 HC:68,8	Pan y Fruta y leche Kcal:304 Prot:10,7 Lip:10 HC:41,4	Pan y Postre Lácteo Kcal:443 Prot:41 Lip:8,1 HC:59,1
.Lentejas estofadas con verduras - Día 12 -	Arroz integral con salsa de tomate - Día 13 -	Espaguetis salteados con verduritas - Día 14 -	Judias verdes rehogadas - Día 15 -	.Judias blancas con verduras - Día 16 -
Filete de ternera al horno c/ Lechuga y tomate	Huevos fritos con patatas	Cinta de lomo adobada al horno c/ Lechuga y zanahoria	Hamburguesa vegetal c/ Lechuga y maĺz	Tortilla francesa
Pan y Fruta Kcal:462 Prot:35,4 Lip:12 HC:56,6	Pan y Postre Lácteo Kcal:505 Prot:14,7 Lip:17,5 HC:68	Pan integral y Fruta y leche Kcal:645 Prot:28,1 Lip:30,6 HC:64	Pan y Zumo de naranja natural Kcal:396 Prot:13,2 Lip:10,9 HC:63,5	Pan y Fruta y leche Kcal:312 Prot:16,4 Lip:7,6 HC:43,4
.Menestra de verduras - Día 19 -	Sopa de verduras - Día 20 -	Fideua de verduras - Día 21 -	- Día 22 -	- Día 23 -
Cinta de lomo adobada al horno	Hamburguesa de vacuno 100% al horno con daditos de zanahoria	Tortilla francesa c/ Lechuga		
Pan y Postre Lácteo Kcal:591 Prot:27,1 Lip:32,5 HC:51,2	Pan y Fruta Kcal:405 Prot:18,1 Lip:23,1 HC:35,3	Pan y Fruta y leche Kcal:258 Prot:9,8 Lip:10,5 HC:30		
.Farfalle a la Napolitana - Día 26 -	Crema de calabaza - Día 27 -	.Lentejas estofadas con verduras - Día 28 -	*Arroz tres delicias - Día 29 -	
Hamburguesa vegetal c/ Tomate natural	Cinta de lomo adobada al horno c/ Lechuga	Tortilla española c/ Ensalada campestre	Ragout de ternera al horno	
Pan y Fruta y leche Kcal:311 Prot:104,1 Lip:9,9 HC:43,1	Pan y Fruta Kcal:501 Prot:22,2 Lip:29,8 HC:39,6	Pan y Fruta y leche Kcal:176 Prot:11,3 Lip:2,3 HC:27,6	Pan y Postre Lácteo Kcal:662 Prot:24,7 Lip:34,6 HC:66	

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

Alimentos de proximidad





**Revista Enasuitos** ¡Descárguesela!



Certificaciones Concienciados de calidad Socialmente

SIN