NOVIEMBRE 2026
menu_basal_colegio_la_merced_tres_cantos

Colegio Nª Sª de la Merced

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
	***Napolitana pasta - Día 3 - Hake fillet in sauce with diced carrots Wholemeal bread y **Fruta y leche Kcal:311 Prot:21,1 Lip:15,1 HC:22,4	Carrot cream - Día 4 - Lemon chicken filet c/ Lettuce and corn Bread y Fruit Kcal:347 Prot:20,3 Lip:12,3 HC:42,7	Stew soup - Día 5 - Full Madrid-style stew Wholemeal bread y Yogurt Kcal:649 Prot:28,8 Lip:19,6 HC:92,9	Sautéed peas with onios - Día 6 - Battered cod fillet c/ Lettuce and beet Bread y **Fruta y leche Kcal:302 Prot:17,1 Lip:13,8 HC:26,8
*** Lentils with rice and vegetables - Día 9 - Omelette c/ Lettuce and carrots Bread y Fruit Kcal:275 Prot:10,1 Lip:8,6 HC:42	Leek cream - Día 10 - **Pork with eco vegetables Wholemeal bread y Fruit Kcal:436 Prot:24,2 Lip:10,4 HC:61,1	Pinto beans with eco vegetables - Día 11 - Salmon orange c/ Lettuce and corn Bread y **Fruta y leche Kcal:313 Prot:20,4 Lip:11,6 HC:30,7	Pasta with vegetables - Día 12 - ***Turkey with potatoes c/ Lettuce Wholemeal bread y Yogurt Kcal:620 Prot:37,7 Lip:8,5 HC:85,8	Stewed potatoes with meat - Día 13 - ***Fish with tomatoe sauce and lettuce Bread y **Fruta ECO y leche Kcal:159 Prot:13,7 Lip:5,2 HC:14,1
Wheat rice with vegetables - Día 16 - Baked mixed burger meatballs with potatoes Bread y Fruit Kcal:515 Prot:16,6 Lip:25,3 HC:59,4	Stewed white beans with vegetables - Día 17 - *** Hake filet with pumpkin c/ Lettuce and corn Wholemeal bread y **Fruta y leche Kcal:173 Prot:10,2 Lip:1 HC:30,4	**E-Eco pumpkin cream - Día 18 - Garlic roast chicken c/ Lettuce Bread y Yogurt Kcal:447 Prot:24,5 Lip:14,9 HC:57,1	Vegetable fideua - Día 19 - Scrambled eggs with ham c/ Lettuce and carrots Wholemeal bread y Fruit Kcal:493 Prot:25 Lip:13,7 HC:67,1	Stew soup - Día 20 - Full Madrid-style stew Bread y Fruit Kcal:457 Prot:20,8 Lip:19,2 HC:57,2
"Hortelana" lentils - Día 23 - Dill salmon Bread y **Fruta ECO y leche Kcal:316 Prot:21,6 Lip:12,9 HC:27,9	Rice with tomatoe sauce - Día 24 - Fresh pork loin in sauce c/ Diced courgette Wholemeal bread y Yogurt Kcal:699 Prot:32 Lip:19,5 HC:91	**Green peas with carrot - Día 25 - Spanish omelette c/ Lettuce and beet Bread y Fruit Kcal:359 Prot:11,1 Lip:20,8 HC:45,6	Carbonara pasta - Día 26 - Chicken fillet in juice with onion c/ Lettuce and corn Wholemeal bread y Fruit Kcal:544 Prot:26,7 Lip:17,2 HC:70,3	"Riojana" style potatoes - Día 27 - Hake fillet in green sauce Bread y **Fruta y leche Kcal:360 Prot:32 Lip:20,5 HC:12
"Ajoarriero" broccoli - Día 30 - Stewed lentils with vegetables Bread y Yogurt Kcal:455 Prot:21,7 Lip:9,1 HC:75,1				

Este menú ha sido elaborado por el Departamento de Dietética y Nutrición de Enasui, S.L. (R.S. 2610104-M). Utilizamos para la elaboración de nuestros 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 | Alimentos de proximidad





Diariamente se ofrecerá una opción de verduras

NOVIEMBRE 2026
MENÚ BASAL

Colegio Nª Sª de la Merced

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
	*Macarrones integrales a la napolitana - Día 3 - *Filete de merluza en salsa con daditos de zanahoria Pan integral y Fruta y leche Kcal:311 Prot:21,1 Lip:15,1 HC:22,4	.Crema de zanahoria - Día 4 - *Filete de pollo al limon c/ Lechuga y maíz Pan y Fruta Kcal:347 Prot:20,3 Lip:12,3 HC:42,7	.Sopa de Cocido - Día 5 - .Cocido Madrileño completo Pan integral y Postre Lácteo Kcal:649 Prot:28,8 Lip:19,6 HC:92,9	*Guisantes rehogados con cebolla - Día 6 - .Filete de bacalao rebozado c/ Lechuga y remolacha Pan y Fruta y leche Kcal:302 Prot:17,1 Lip:13,8 HC:26,8
* Lentejas estofadas con arroz integral y verduras - Día 9 - .Tortilla Francesa c/ Lechuga y zanahoria Pan y Fruta Kcal:275 Prot:10,1 Lip:8,6 HC:42	.Crema de puerro - Día 10 - Magro de cerdo en salsa con verduras eco Pan integral y Fruta Kcal:436 Prot:24,2 Lip:10,4 HC:61,1	Aubias pintas estofadas con verduras eco - Día 11 - *Salmon a la naranja c/ Lechuga y maíz Pan y Fruta y leche Kcal:313 Prot:20,4 Lip:11,6 HC:30,7	Espirales integrales con verduras - Día 12 - *Guiso de pavo con patatas al vapor c/ Lechuga Pan integral y Postre Lácteo Kcal:620 Prot:37,7 Lip:8,5 HC:85,8	*Patatas guisadas con carne - Día 13 - *Filete de palometa con ajito y cebolla en salsa de tomate c/ Lechuga Pan y Fruta ECO y leche Kcal:159 Prot:13,7 Lip:5,2 HC:14,1
Arroz integral con verduras - Día 16 - *Albondigas burger meat en salsa con patatas Pan y Fruta Kcal:515 Prot:16,6 Lip:25,3 HC:59,4	*Alubias blancas estofadas con verduras - Día 17 - * Merluza en salsa de calabaza c/ Lechuga y maíz Pan integral y Fruta y leche Kcal:173 Prot:10,2 Lip:1 HC:30,4	E- Crema de calabaza eco - Día 18 - Pollo asado al ajillo c/ Lechuga Pan y Postre Lácteo Kcal:447 Prot:24,5 Lip:14,9 HC:57,1	Fideua de verduras - Día 19 - Revuelto de huevos con jamon c/ Lechuga y zanahoria Pan integral y Fruta Kcal:493 Prot:25 Lip:13,7 HC:67,1	.Sopa de Cocido - Día 20 - .Cocido Madrileño completo Pan y Fruta Kcal:457 Prot:20,8 Lip:19,2 HC:57,2
*Lentejas a la hortelana - Día 23 - Salmon con verduritas Pan y Fruta ECO y leche Kcal:316 Prot:21,6 Lip:12,9 HC:27,9	.Arroz con tomate - Día 24 - Cinta de lomo fresca en salsa c/ Daditos de calabacin Pan integral y Postre Lácteo Kcal:699 Prot:32 Lip:19,5 HC:91	Judías verdes ecologicas con zanahoria dado - Día 25 - .Tortilla Española c/ Lechuga y remolacha Pan y Fruta Kcal:359 Prot:11,1 Lip:20,8 HC:45,6	Espaguetis integrales a la carbonara - Día 26 - Filete de pollo encebollado c/ Lechuga y maíz Pan integral y Fruta Kcal:544 Prot:26,7 Lip:17,2 HC:70,3	.Patatas guisadas a la Riojana - Día 27 - .Filete de merluza en salsa verde Pan y Fruta y leche Kcal:360 Prot:32 Lip:20,5 HC:12
*Brocoli al ajo arriero - Día 30 - .Lentejas estofadas con verduras Pan y Postre Lácteo Kcal:455 Prot:21,7 Lip:9,1 HC:75,1				

Este menú ha sido elaborado por el Departamento de Dietética y Nutrición de Enasui, S.L. (R.S. 2610104-M). Utilizamos para la elaboración de nuestros 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 | Alimentos de proximidad





Diariamente se ofrecerá una opción de verduras