NOVIEMBRE 2026
MENÚ SIN CALABAZA, CALABACÍN, LENTEJAS

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
Brocoli rehogado - Día 9 - .Tortilla Francesa c/ Lechuga y zanahoria Pan y Fruta Kcal:305 Prot:13,1 Lip:9,6 HC:45	.Crema de puerro - Día 10 - Magro de cerdo en salsa Pan integral y Fruta Kcal:516 Prot:27,9 Lip:17,8 HC:60,8	*Arroz blanco - Día 11 - *Salmon a la naranja c/ Lechuga y maíz Pan y Fruta y leche Kcal:304 Prot:12,4 Lip:16,9 HC:24,8	Crema de zanahoria - Día 12 - *Guiso de pavo con patatas al vapor c/ Lechuga Pan integral y Postre Lácteo Kcal:563 Prot:36,6 Lip:4,6 HC:81,9	*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 salsa de tomate - Día 16 - *Albondigas burger meat en salsa con patatas Pan y Fruta Kcal:571 Prot:16,8 Lip:25,9 HC:63,3	.Crema de zanahoria - Día 17 - Filete de merluza en salsa c/ Lechuga y maíz Pan integral y Fruta y leche Kcal:167 Prot:11,7 Lip:8,2 HC:12,1	.Crema de puerro - Día 18 - Pollo asado al ajillo c/ Lechuga Pan y Postre Lácteo Kcal:454 Prot:24,9 Lip:15 HC:58,6	Fideua con pollo - Día 19 - Revuelto de huevos con jamon c/ Lechuga y zanahoria Pan integral y Fruta Kcal:503 Prot:29,3 Lip:14 HC:64,5	.Sopa de Cocido - Día 20 - .Cocido Madrileño completo Pan y Fruta Kcal:457 Prot:20,8 Lip:19,2 HC:57,2
.Crema de puerro - Día 23 - Salmon al horno Pan y Fruta ECO y leche Kcal:238 Prot:22,1 Lip:10,1 HC:14,2	.Arroz con tomate - Día 24 - Cinta de lomo fresca en salsa c/ Pan integral y Postre Lácteo Kcal:752 Prot:31,6 Lip:19,4 HC:89,5	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 - Pollo asado en su jugo Pan y Postre Lácteo Kcal:434 Prot:24,9 Lip:16,6 HC:49,7				

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 SIN HUEVO, PESCADO

Colegio Nª Sª de la Merced

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
	Pasta (sin gluten/huevo) - Día 3 - Cinta de lomo fresca en salsa con zanahoria baby Pan integral y Fruta y leche Kcal:154 Prot:16,2 Lip:9,1 HC:1,7	.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 (pasta sin gluten/huevo) - Día 5 - .Cocido Madrileño completo Pan integral y Postre Lácteo Kcal:643 Prot:28,8 Lip:19,6 HC:92,9	*Guisantes rehogados con cebolla - Día 6 - Cinta de lomo fresca en su jugo c/ Lechuga y remolacha Pan y Fruta y leche Kcal:295 Prot:22,8 Lip:17,1 HC:12,3
* Lentejas estofadas con arroz integral y verduras - Día 9 - Filete de pollo al horno c/ Lechuga y zanahoria Pan y Fruta Kcal:275 Prot:27,3 Lip:7,1 HC:29	.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 - .Pollo asado al limón c/ Lechuga y maíz Pan y Fruta y leche Kcal:314 Prot:24,7 Lip:9,4 HC:32,4	Pasta (sin gluten/huevo) - Día 12 - *Guiso de pavo con patatas al vapor c/ Lechuga Pan integral y Postre Lácteo Kcal:493 Prot:34,8 Lip:2,6 HC:70,2	*Patatas guisadas con carne - Día 13 - Ragout de ternera en salsa c/ Lechuga Pan y Fruta ECO y leche Kcal:415 Prot:17,4 Lip:32,5 HC:12,9
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 - Cinta de lomo fresca en su jugo c/ Lechuga y maíz Pan integral y Fruta y leche Kcal:370 Prot:27,8 Lip:14,4 HC:31,9	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	Pasta (sin gluten/huevo) - Día 19 - Cinta de lomo fresca en su jugo c/ Lechuga y zanahoria Pan integral y Fruta Kcal:438 Prot:25,6 Lip:14,8 HC:50,5	Sopa (pasta sin gluten/huevo) - Día 20 - .Cocido Madrileño completo Pan y Fruta Kcal:451 Prot:20,8 Lip:19,2 HC:57,2
*Lentejas a la hortelana - Día 23 - Pollo asado en su jugo Pan y Fruta ECO y leche Kcal:331 Prot:25,9 Lip:12 HC:29,8	.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 - Ragout de ternera en salsa c/ Lechuga y remolacha Pan y Fruta Kcal:540 Prot:19,7 Lip:41,3 HC:37,6	Pasta (sin gluten/huevo) - Día 26 - Filete de pollo encebollado c/ Lechuga y maíz Pan integral y Fruta Kcal:386 Prot:21 Lip:10,8 HC:51,3	.Patatas guisadas a la Riojana - Día 27 - Cinta de lomo fresca en salsa con zanahoria baby Pan y Fruta y leche Kcal:235 Prot:19,9 Lip:12,3 HC:11,2
*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

NOVIEMBRE 2026
MENÚ SIN HUEVO

Colegio Nª Sª de la Merced

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
	Pasta (sin gluten/huevo) - Día 3 - *Filete de merluza en salsa con daditos de zanahoria Pan integral y Fruta y leche Kcal:178 Prot:17,7 Lip:10,7 HC:2,6	.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 (pasta sin gluten/huevo) - Día 5 - .Cocido Madrileño completo Pan integral y Postre Lácteo Kcal:643 Prot:28,8 Lip:19,6 HC:92,9	*Guisantes rehogados con cebolla - Día 6 - *Bacalao al horno c/ Lechuga y remolacha Pan y Fruta y leche Kcal:192 Prot:17,6 Lip:8,8 HC:10,8
* Lentejas estofadas con arroz integral y verduras - Día 9 - Filete de pollo al horno c/ Lechuga y zanahoria Pan y Fruta Kcal:275 Prot:27,3 Lip:7,1 HC:29	.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	Pasta (sin gluten/huevo) - Día 12 - *Guiso de pavo con patatas al vapor c/ Lechuga Pan integral y Postre Lácteo Kcal:493 Prot:34,8 Lip:2,6 HC:70,2	*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	Pasta (sin gluten/huevo) - Día 19 - Cinta de lomo fresca en su jugo c/ Lechuga y zanahoria Pan integral y Fruta Kcal:438 Prot:25,6 Lip:14,8 HC:50,5	Sopa (pasta sin gluten/huevo) - Día 20 - .Cocido Madrileño completo Pan y Fruta Kcal:451 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 - Ragout de ternera en salsa c/ Lechuga y remolacha Pan y Fruta Kcal:540 Prot:19,7 Lip:41,3 HC:37,6	Pasta (sin gluten/huevo) - Día 26 - Filete de pollo encebollado c/ Lechuga y maíz Pan integral y Fruta Kcal:386 Prot:21 Lip:10,8 HC:51,3	.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

NOVIEMBRE 2026
MENÚ SIN LEGUMBRE, CALABAZA, MELÓN

Colegio Nª Sª de la Merced

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
	Pasta (sin gluten/huevo) - Día 3 - *Filete de merluza en salsa con daditos de zanahoria Fruta y leche Kcal:178 Prot:17,7 Lip:10,7 HC:2,6	.Crema de zanahoria - Día 4 - *Filete de pollo al limon Fruta Kcal:211 Prot:16,4 Lip:10,3 HC:13,7	Sopa (pasta sin gluten/huevo) - Día 5 - *Magro de cerdo con patatas al vapor Postre Lácteo Kcal:238 Prot:19,7 Lip:9,3 HC:20,3	.Crema de zanahoria - Día 6 - .Filete de bacalao rebozado Fruta y leche Kcal:273 Prot:13,8 Lip:11,9 HC:27,8
Brocoli rehogado - Día 9 - .Tortilla Francesa Fruta Kcal:169 Prot:9,2 Lip:7,6 HC:16	.Crema de puerro - Día 10 - Magro de cerdo en salsa con verduras eco Fruta Kcal:195 Prot:16,1 Lip:9 HC:12,1	*Arroz blanco - Día 11 - *Salmon a la naranja Fruta y leche Kcal:304 Prot:12,4 Lip:16,9 HC:24,8	Pasta (sin gluten/huevo) - Día 12 - *Guiso de pavo con patatas al vapor Postre Lácteo Kcal:241 Prot:26,2 Lip:1 HC:19,6	*Patatas guisadas con carne - Día 13 - *Filete de palometa con ajito y cebolla en salsa de tomate Fruta ECO y leche Kcal:148 Prot:13,1 Lip:5 HC:12,6
Arroz integral con salsa de tomate - Día 16 - Ragout de ternera en salsa con patatas Fruta Kcal:381 Prot:13,9 Lip:20,5 HC:27,4	.Crema de zanahoria - Día 17 - Filete de merluza en salsa Fruta y leche Kcal:167 Prot:11,7 Lip:8,2 HC:12,1	.Crema de puerro - Día 18 - Pollo asado al ajillo Postre Lácteo Kcal:308 Prot:20,4 Lip:12,7 HC:28	Pasta (sin gluten/huevo) - Día 19 - .Tortilla Francesa Fruta Kcal:139 Prot:6,2 Lip:6,6 HC:13	Sopa (pasta sin gluten/huevo) - Día 20 - Ragout de ternera en salsa con patatas Fruta Kcal:237 Prot:13,1 Lip:17,9 HC:7,2
.Crema de puerro - Día 23 - Salmon con verduritas Fruta ECO y leche Kcal:207 Prot:12,2 Lip:12,6 HC:10,7	.Arroz con tomate - Día 24 - Cinta de lomo fresca en salsa Postre Lácteo Kcal:449 Prot:23,6 Lip:18 HC:40,5	.Crema de zanahoria - Día 25 - .Tortilla Española Fruta Kcal:218 Prot:6,4 Lip:11,6 HC:21,2	Pasta (sin gluten/huevo) - Día 26 - Filete de pollo encebollado Fruta Kcal:145 Prot:13 Lip:9,4 HC:2,3	.Patatas guisadas a la Riojana - Día 27 - Filete de merluza en salsa Fruta y leche Kcal:179 Prot:13,6 Lip:9,5 HC:9,8
*Brocoli al ajo arriero - Día 30 - Pollo asado en su jugo Postre Lácteo Kcal:298 Prot:21 Lip:14,6 HC:20,7				

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 SIN SÉSAMO, FRUTOS SECOS, LACTOSA

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 Fruta 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 Fruta Kcal:211 Prot:16,4 Lip:10,3 HC:13,7	.Sopa de Cocido - Día 5 - .Cocido Madrileño completo Fruta Kcal:321 Prot:16,9 Lip:17,2 HC:28,2	*Guisantes rehogados con cebolla - Día 6 - *Bacalao al horno c/ Lechuga y remolacha Fruta Kcal:192 Prot:17,6 Lip:8,8 HC:10,8
* Lentejas estofadas con arroz integral y verduras - Día 9 - .Tortilla Francesa c/ Lechuga y zanahoria Fruta Kcal:139 Prot:6,2 Lip:6,6 HC:13	.Crema de puerro - Día 10 - Magro de cerdo en salsa con verduras eco Fruta Kcal:195 Prot:16,1 Lip:9 HC:12,1	Aubias pintas estofadas con verduras eco - Día 11 - *Salmon a la naranja c/ Lechuga y maíz Fruta 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 Fruta Kcal:292 Prot:25,8 Lip:6,1 HC:21,1	*Patatas guisadas con carne - Día 13 - *Filete de palometa con ajito y cebolla en salsa de tomate c/ Lechuga Fruta Kcal:159 Prot:13,7 Lip:5,2 HC:14,1
Arroz integral con verduras - Día 16 - *Albondigas burger meat en salsa con patatas Fruta Kcal:379 Prot:12,7 Lip:23,3 HC:30,4	*Alubias blancas estofadas con verduras - Día 17 - * Merluza en salsa de calabaza c/ Lechuga y maíz Fruta Kcal:173 Prot:10,2 Lip:1 HC:30,4	E- Crema de calabaza eco - Día 18 - Pollo asado al ajillo c/ Lechuga Fruta Kcal:224 Prot:16,7 Lip:11,9 HC:12,4	Fideua de verduras - Día 19 - Revuelto de huevos con jamon c/ Lechuga y zanahoria Fruta Kcal:252 Prot:17 Lip:12,3 HC:18,1	.Sopa de Cocido - Día 20 - .Cocido Madrileño completo Fruta Kcal:321 Prot:16,9 Lip:17,2 HC:28,2
*Lentejas a la hortelana - Día 23 - Salmon con verduritas Fruta 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 Fruta Kcal:371 Prot:20,1 Lip:17,1 HC:26,3	Judías verdes ecologicas con zanahoria dado - Día 25 - .Tortilla Española c/ Lechuga y remolacha Fruta Kcal:223 Prot:7,2 Lip:18,8 HC:16,6	Espaguetis salteados con verduritas - Día 26 - Filete de pollo encebollado c/ Lechuga y maíz Fruta Kcal:495 Prot:25 Lip:14,4 HC:66,3	.Patatas guisadas a la Riojana - Día 27 - .Filete de merluza en salsa verde Fruta Kcal:360 Prot:32 Lip:20,5 HC:12
*Brocoli al ajo arriero - Día 30 - .Lentejas estofadas con verduras Fruta Kcal:232 Prot:13,9 Lip:6,1 HC:30,4				

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 SIN HUEVO

Colegio Nª Sª de la Merced

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
	Coditos con salsa de tomate pasta sin huevo - Día 3 - *Filete de merluza en salsa con daditos de zanahoria Kcal:325 Prot:22,9 Lip:17,7 HC:18,5	.Crema Vichy - Día 4 - *Filete de pollo al limon Kcal:211 Prot:16,5 Lip:10,4 HC:12,8	Sopa de letras pasta sin huevo - Día 5 - Cocido madrileño sin embutidos Kcal:305 Prot:18,1 Lip:7,6 HC:40,9	.Crema de guisantes - Día 6 - *Abadejo con pimientos Kcal:167 Prot:12 Lip:6,9 HC:13,9
Sopa de letras pasta sin huevo - Día 9 - *Guiso de pavo con patatas al vapor Kcal:181 Prot:23,6 Lip:1 HC:7	.Judias pintas con verduras - Día 10 - *Filete de merluza a la naranja Kcal:259 Prot:17,9 Lip:5,6 HC:40,4	.Crema de puerro - Día 11 - Magro de cerdo en salsa con verduritas Kcal:195 Prot:16,4 Lip:9 HC:12,1	*Lentejas con arroz y verduras - Día 12 - Filete de pollo encebollado Kcal:321 Prot:24,2 Lip:10,2 HC:33	.Patatas guisadas con verduras - Día 13 - *Filete de abadejo en salsa de tomate Kcal:144 Prot:5,9 Lip:3,6 HC:15,5
Espirales con salsa de tomate pasta sin huevo - Día 16 - *Albondigas burger meat en salsa con patatas Kcal:403 Prot:14,2 Lip:24,8 HC:30,8	*Alubias blancas estofadas con verduras - Día 17 - Cinta de lomo fresca en salsa con zanahoria baby Kcal:327 Prot:26,4 Lip:10,1 HC:32	Crema de coliflor - Día 18 - .Filete de pollo en su jugo Kcal:210 Prot:16,6 Lip:11,5 HC:10,1	*Paella de verduras - Día 19 - * Merluza en salsa de calabaza Kcal:109 Prot:1,9 Lip:2,9 HC:19,4	Sopa de letras pasta sin huevo - Día 20 - Cocido madrileño sin embutidos Kcal:305 Prot:18,1 Lip:7,6 HC:40,9
*Lentejas a la hortelana - Día 23 - .Filete de abadejo en salsa con verduritas Kcal:235 Prot:19,1 Lip:4,8 HC:29,1	.Arroz con tomate - Día 24 - *Magro de cerdo en salsa con calabacin Kcal:293 Prot:16,4 Lip:10,9 HC:24,5	Macarrones blancos salteados con verduras pasta sin huevo - Día 25 - Ragout de ternera en salsa con patatas Kcal:342 Prot:14,7 Lip:22,7 HC:19,7	*Guisantes rehogados con ajito y pimenton - Día 26 - Filete de pollo encebollado Kcal:232 Prot:19 Lip:11,4 HC:11,3	.Patatas guisadas con verduras - Día 27 - .Filete de merluza en salsa verde Kcal:348 Prot:30,5 Lip:18,4 HC:15,7
.Lentejas estofadas con verduras - Día 30 - .Filete de contramuslo de pollo con patatas cuadro Kcal:322 Prot:26 Lip:10,7 HC:30,5				

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 SIN LENTEJAS, GARBANZOS, GUISANTES, FRUTOS SECOS

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 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 Fruta Kcal:211 Prot:16,4 Lip:10,3 HC:13,7	.Sopa de Cocido - Día 5 - *Magro de cerdo con patatas al vapor Postre Lácteo Kcal:244 Prot:19,7 Lip:9,3 HC:20,3	.Crema de calabaza - Día 6 - .Filete de bacalao rebozado c/ Lechuga y remolacha Fruta y leche Kcal:273 Prot:14,2 Lip:12 HC:26,6
Brocoli rehogado - Día 9 - .Tortilla Francesa c/ Lechuga y zanahoria Fruta Kcal:169 Prot:9,2 Lip:7,6 HC:16	.Crema de puerro - Día 10 - Magro de cerdo en salsa con verduras eco Fruta Kcal:195 Prot:16,1 Lip:9 HC:12,1	Aubias pintas estofadas con verduras eco - Día 11 - *Salmon a la naranja c/ Lechuga y maíz 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 Postre Lácteo Kcal:379 Prot:29,7 Lip:7,1 HC:36,8	*Patatas guisadas con carne - Día 13 - *Filete de palometa con ajito y cebolla en salsa de tomate c/ Lechuga 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 Fruta Kcal:379 Prot:12,7 Lip:23,3 HC:30,4	*Alubias blancas estofadas con verduras - Día 17 - * Merluza en salsa de calabaza c/ Lechuga y maíz 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 Postre Lácteo Kcal:311 Prot:20,6 Lip:12,9 HC:28,1	Fideua de verduras - Día 19 - Revuelto de huevos con jamon c/ Lechuga y zanahoria Fruta Kcal:252 Prot:17 Lip:12,3 HC:18,1	.Sopa de Cocido - Día 20 - Ragout de ternera en salsa con patatas Fruta Kcal:243 Prot:13,1 Lip:17,9 HC:7,2
.Crema de puerro - Día 23 - Salmon con verduritas Fruta ECO y leche Kcal:207 Prot:12,2 Lip:12,6 HC:10,7	.Arroz con tomate - Día 24 - Cinta de lomo fresca en salsa c/ Daditos de calabacin Postre Lácteo Kcal:458 Prot:24 Lip:18,1 HC:42	Judías verdes ecologicas con zanahoria dado - Día 25 - .Tortilla Española c/ Lechuga y remolacha Fruta Kcal:223 Prot:7,2 Lip:18,8 HC:16,6	Espaguetis integrales a la carbonara - Día 26 - Filete de pollo encebollado c/ Lechuga y maíz Fruta Kcal:303 Prot:18,7 Lip:15,8 HC:21,3	.Patatas guisadas a la Riojana - Día 27 - Filete de merluza en salsa Fruta y leche Kcal:179 Prot:13,6 Lip:9,5 HC:9,8
*Brocoli al ajo arriero - Día 30 - Pollo asado en su jugo Postre Lácteo Kcal:298 Prot:21 Lip:14,6 HC:20,7				

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 SIN PIÑA

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

NOVIEMBRE 2026
MENÚ SIN BRÓCOLI

Colegio Nª Sª de la Merced

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
	Macarrones a la Napolitana - Día 3 - *Filete de merluza en salsa con daditos de zanahoria Fruta de temporada Kcal:338 Prot:21,7 Lip:15,1 HC:28,7	.Crema Vichy - Día 4 - *Filete de pollo al limon Yogur natural Kcal:272 Prot:20,2 Lip:13,1 HC:18,3	.Sopa de Cocido - Día 5 - Cocido madrileño sin embutidos Fruta Natural Kcal:347 Prot:18,3 Lip:8,1 HC:51	.Crema de guisantes - Día 6 - .Filete de bacalao rebozado Fruta de temporada Kcal:344 Prot:16,4 Lip:12,1 HC:41,7
.Sopa de Fideos - Día 9 - *Guiso de pavo con patatas al vapor Yogur natural Kcal:242 Prot:27,3 Lip:3,7 HC:12,5	.Judias pintas con verduras - Día 10 - *Filete de merluza a la naranja Fruta de temporada Kcal:298 Prot:18,2 Lip:6,1 HC:49,7	.Crema de puerro - Día 11 - Magro de cerdo en salsa con verduritas Fruta de temporada Kcal:253 Prot:17,2 Lip:9,2 HC:25,3	*Lentejas con arroz y verduras - Día 12 - .Tortilla Francesa Fruta de Temporada Kcal:343 Prot:17,9 Lip:7,9 HC:50,2	.Patatas guisadas con verduras - Día 13 - *Filete de abadejo en salsa de tomate Fruta Natural Kcal:185 Prot:6,2 Lip:4,1 HC:25,6
*Macarrones con salsa de tomate - Día 16 - *Albondigas burger meat en salsa con patatas Fruta de temporada Kcal:502 Prot:16,2 Lip:25,5 HC:50,9	*Alubias blancas estofadas con verduras - Día 17 - .Tortilla Española Fruta Natural Kcal:363 Prot:15 Lip:11,2 HC:49,9	Crema de coliflor - Día 18 - .Filete de pollo en su jugo Yogur natural Kcal:271 Prot:20,3 Lip:14,2 HC:15,6	*Paella de verduras - Día 19 - * Merluza en salsa de calabaza Fruta de Temporada Kcal:137 Prot:2,5 Lip:3,4 HC:25,9	.Sopa de Cocido - Día 20 - Cocido madrileño sin embutidos Fruta de temporada Kcal:344 Prot:18,4 Lip:8,1 HC:50,3
*Lentejas a la hortelana - Día 23 - .Filete de abadejo en salsa con verduritas Fruta Natural Kcal:277 Prot:19,3 Lip:5,3 HC:39,2	.Arroz con tomate - Día 24 - *Magro de cerdo en salsa con calabacin Yogur natural Kcal:354 Prot:20,1 Lip:13,6 HC:30	.Espirales blancos salteados con verduras - Día 25 - .Tortilla Francesa con jamón york Fruta de temporada Kcal:329 Prot:17,7 Lip:14,6 HC:31,5	*Guisantes rehogados con ajito y pimenton - Día 26 - Filete de pollo encebollado Fruta de temporada Kcal:271 Prot:19,4 Lip:11,9 HC:20,6	.Patatas guisadas con verduras - Día 27 - .Filete de merluza en salsa verde Fruta de temporada Kcal:376 Prot:31 Lip:18,4 HC:22
.Lentejas estofadas con verduras - Día 30 - .Tortilla Francesa Yogur natural Kcal:376 Prot:21,2 Lip:11,6 HC:46,1				

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 SIN BRÓCOLII, COLIFLOR, FRUTOS SECOS

Colegio Nª Sª de la Merced

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
	- Día 3 - *Macarrones integrales a la napolitana *Filete de merluza en salsa con daditos de zanahoria Fruta y leche Kcal:311 Prot:21,1 Lip:15,1 HC:22,4	- Día 4 - .Crema de zanahoria *Filete de pollo al limon c/ Lechuga y maíz Fruta Kcal:211 Prot:16,4 Lip:10,3 HC:13,7	- Día 5 - .Sopa de Cocido .Cocido Madrileño completo Postre Lácteo Kcal:408 Prot:20,8 Lip:18,2 HC:43,9	- Día 6 - *Guisantes rehogados con cebolla .Filete de bacalao rebozado c/ Lechuga y remolacha Fruta y leche Kcal:302 Prot:17,1 Lip:13,8 HC:26,8
- Día 9 - * Lentejas estofadas con arroz integral y verduras .Tortilla Francesa c/ Lechuga y zanahoria Fruta Kcal:139 Prot:6,2 Lip:6,6 HC:13	- Día 10 - .Crema de puerro Magro de cerdo en salsa con verduras eco Fruta Kcal:195 Prot:16,1 Lip:9 HC:12,1	- Día 11 - Aubias pintas estofadas con verduras eco *Salmon a la naranja c/ Lechuga y maíz Fruta y leche Kcal:313 Prot:20,4 Lip:11,6 HC:30,7	- Día 12 - Espirales integrales con verduras *Guiso de pavo con patatas al vapor c/ Lechuga Postre Lácteo Kcal:379 Prot:29,7 Lip:7,1 HC:36,8	- Día 13 - *Patatas guisadas con carne *Filete de palometa con ajito y cebolla en salsa de tomate c/ Lechuga Fruta ECO y leche Kcal:159 Prot:13,7 Lip:5,2 HC:14,1
- Día 16 - Arroz integral con verduras *Albondigas burger meat en salsa con patatas Fruta Kcal:379 Prot:12,7 Lip:23,3 HC:30,4	- Día 17 - *Alubias blancas estofadas con verduras * Merluza en salsa de calabaza c/ Lechuga y maíz Fruta y leche Kcal:173 Prot:10,2 Lip:1 HC:30,4	- Día 18 - E- Crema de calabaza eco Pollo asado al ajillo c/ Lechuga Postre Lácteo Kcal:311 Prot:20,6 Lip:12,9 HC:28,1	- Día 19 - Fideua de verduras Revuelto de huevos con jamon c/ Lechuga y zanahoria Fruta Kcal:252 Prot:17 Lip:12,3 HC:18,1	- Día 20 - .Sopa de Cocido .Cocido Madrileño completo Fruta Kcal:321 Prot:16,9 Lip:17,2 HC:28,2
- Día 23 - *Lentejas a la hortelana Salmon con verduritas Fruta ECO y leche Kcal:316 Prot:21,6 Lip:12,9 HC:27,9	- Día 24 - .Arroz con tomate Cinta de lomo fresca en salsa c/ Daditos de calabacin Postre Lácteo Kcal:458 Prot:24 Lip:18,1 HC:42	- Día 25 - Judías verdes ecologicas con zanahoria dado .Tortilla Española c/ Lechuga y remolacha Fruta Kcal:223 Prot:7,2 Lip:18,8 HC:16,6	- Día 26 - Espaguetis integrales a la carbonara Filete de pollo encebollado c/ Lechuga y maíz Fruta Kcal:303 Prot:18,7 Lip:15,8 HC:21,3	- Día 27 - .Patatas guisadas a la Riojana .Filete de merluza en salsa verde Fruta y leche Kcal:360 Prot:32 Lip:20,5 HC:12
- Día 30 - .Crema de calabaza .Lentejas estofadas con verduras Postre Lácteo Kcal:323 Prot:16,9 Lip:5,2 HC:52,3				

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 VEGETARIANO

Colegio Nª Sª de la Merced

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
	*Macarrones integrales a la napolitana - Día 3 - Hamburguesa vegetal con patata cuadro Pan integral y Fruta y leche Kcal:472 Prot:20,6 Lip:30,3 HC:28,9	.Crema de zanahoria - Día 4 - .Tortilla Francesa c/ Lechuga y maíz Pan y Fruta Kcal:345 Prot:11,9 Lip:10,5 HC:53,8	Sopa de verduras - Día 5 - .Garbanzos estofados Pan integral y Postre Lácteo Kcal:548 Prot:45,1 Lip:7,5 HC:79,1	*Guisantes rehogados con cebolla - Día 6 - Hamburguesa vegetal c/ Lechuga y remolacha Pan y Fruta y leche Kcal:258 Prot:11,9 Lip:9,2 HC:30,8
* 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 - Hamburguesa vegetal con patata cuadro Pan integral y Fruta Kcal:647 Prot:27,2 Lip:29,3 HC:68,5	Aubias pintas estofadas con verduras eco - Día 11 - .Tortilla Española c/ Lechuga y maíz Pan y Fruta y leche Kcal:321 Prot:14,8 Lip:10,7 HC:39,8	Espirales integrales con verduras - Día 12 - Hamburguesa vegetal c/ Lechuga Pan integral y Postre Lácteo Kcal:625 Prot:22,1 Lip:13,9 HC:101,9	.Patatas guisadas con verduras - Día 13 - .Menestra de verduras c/ Lechuga Pan y Fruta ECO y leche Kcal:154 Prot:5,9 Lip:5,2 HC:21,3
Arroz integral con verduras - Día 16 - Hamburguesa vegetal con patata cuadro Pan y Fruta Kcal:583 Prot:23 Lip:30,8 HC:57,5	*Alubias blancas estofadas con verduras - Día 17 - .Tortilla Francesa c/ Lechuga y maíz Pan integral y Fruta y leche Kcal:312 Prot:16,4 Lip:7,6 HC:43,4	E- Crema de calabaza eco - Día 18 - .Menestra de verduras c/ Lechuga Pan y Postre Lácteo Kcal:367 Prot:13,2 Lip:8,9 HC:61,8	Fideua de verduras - Día 19 - .Tortilla Francesa c/ Lechuga y zanahoria Pan integral y Fruta Kcal:488 Prot:17,2 Lip:11,7 HC:77,4	Sopa de verduras - Día 20 - .Garbanzos estofados Pan y Fruta Kcal:356 Prot:37,1 Lip:7,1 HC:43,4
*Lentejas a la hortelana - Día 23 - Coliflor rehogada Pan y Fruta ECO y leche Kcal:238 Prot:13,6 Lip:6,1 HC:32,1	.Arroz con tomate - Día 24 - Hamburguesa vegetal c/ Daditos de calabacin Pan integral y Postre Lácteo Kcal:662 Prot:21,1 Lip:11,5 HC:109,5	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 salteados con verduritas - Día 26 - *Guisantes rehogados con cebolla c/ Lechuga y maíz Pan integral y Fruta Kcal:679 Prot:24,6 Lip:10,1 HC:122,2	.Patatas guisadas con verduras - Día 27 - .Tortilla Francesa Pan y Fruta y leche Kcal:210 Prot:8,4 Lip:7,7 HC:26,2
*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

NOVIEMBRE 2026
MENÚ SIN SANDÍA, MELÓN, KIWI

Colegio Nª Sª de la Merced

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

NOVIEMBRE 2026
MENÚ SIN PESCADO

Colegio Nª Sª de la Merced

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
	*Macarrones integrales a la napolitana - Día 3 - Cinta de lomo fresca en salsa con zanahoria baby Pan integral y Fruta y leche Kcal:287 Prot:19,6 Lip:13,5 HC:21,5	.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 - Cinta de lomo fresca en su jugo c/ Lechuga y remolacha Pan y Fruta y leche Kcal:295 Prot:22,8 Lip:17,1 HC:12,3
* 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 - Pollo asado al limon c/ Lechuga y maíz Pan y Fruta y leche Kcal:314 Prot:24,7 Lip:9,4 HC:32,4	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 - Ragout de ternera en salsa c/ Lechuga Pan y Fruta ECO y leche Kcal:415 Prot:17,4 Lip:32,5 HC:12,9
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 - Cinta de lomo fresca en su jugo c/ Lechuga y maíz Pan integral y Fruta y leche Kcal:370 Prot:27,8 Lip:14,4 HC:31,9	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 - Pollo asado en su jugo Pan y Fruta ECO y leche Kcal:331 Prot:25,9 Lip:12 HC:29,8	.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 - Cinta de lomo fresca en salsa con zanahoria baby Pan y Fruta y leche Kcal:235 Prot:19,9 Lip:12,3 HC:11,2
*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

NOVIEMBRE 2026
MENÚ SIN GLUTEN

Colegio Nª Sª de la Merced

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
	Pasta (sin gluten/huevo) - Día 3 - *Filete de merluza en salsa con daditos de zanahoria Barra de pan sin gluten y Fruta y leche Kcal:178 Prot:17,7 Lip:10,7 HC:2,6	.Crema de zanahoria - Día 4 - *Filete de pollo al limon c/ Lechuga y maíz Barra de pan sin gluten y Fruta Kcal:211 Prot:16,4 Lip:10,3 HC:13,7	Sopa (pasta sin gluten/huevo) - Día 5 - .Cocido Madrileño completo Barra de pan sin gluten y Postre Lácteo Kcal:315 Prot:16,9 Lip:17,2 HC:28,2	*Guisantes rehogados con cebolla - Día 6 - *Bacalao al horno c/ Lechuga y remolacha Barra de pan sin gluten y Fruta y leche Kcal:192 Prot:17,6 Lip:8,8 HC:10,8
Brocoli rehogado - Día 9 - .Tortilla Francesa c/ Lechuga y zanahoria Barra de pan sin gluten y Fruta Kcal:169 Prot:9,2 Lip:7,6 HC:16	.Crema de puerro - Día 10 - Magro de cerdo en salsa con verduras eco Barra de pan sin gluten y Fruta Kcal:195 Prot:16,1 Lip:9 HC:12,1	Aubias pintas estofadas con verduras eco - Día 11 - *Salmon a la naranja c/ Lechuga y maíz Barra de pan sin gluten y Fruta y leche Kcal:313 Prot:20,4 Lip:11,6 HC:30,7	Pasta (sin gluten/huevo) - Día 12 - *Guiso de pavo con patatas al vapor c/ Lechuga Barra de pan sin gluten y Postre Lácteo Kcal:165 Prot:22,9 Lip:0,2 HC:5,5	*Patatas guisadas con carne - Día 13 - *Filete de palometa con ajito y cebolla en salsa de tomate c/ Lechuga Barra de pan sin gluten y Fruta ECO y leche Kcal:159 Prot:13,7 Lip:5,2 HC:14,1
Arroz integral con verduras - Día 16 - Ragout de ternera en salsa con patatas Barra de pan sin gluten y Fruta Kcal:325 Prot:13,7 Lip:19,8 HC:23,5	*Alubias blancas estofadas con verduras - Día 17 - * Merluza en salsa de calabaza c/ Lechuga y maíz Barra de pan sin gluten 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 Barra de pan sin gluten y Postre Lácteo Kcal:224 Prot:16,7 Lip:11,9 HC:12,4	Pasta (sin gluten/huevo) - Día 19 - Revuelto de huevos con jamon c/ Lechuga y zanahoria Barra de pan sin gluten y Fruta Kcal:145 Prot:14 Lip:8,6 HC:2,7	Sopa (pasta sin gluten/huevo) - Día 20 - .Cocido Madrileño completo Barra de pan sin gluten y Fruta Kcal:315 Prot:16,9 Lip:17,2 HC:28,2
.Crema de puerro - Día 23 - Salmon con verduritas Barra de pan sin gluten y Fruta ECO y leche Kcal:207 Prot:12,2 Lip:12,6 HC:10,7	.Arroz con tomate - Día 24 - Cinta de lomo fresca en salsa c/ Daditos de calabacin Barra de pan sin gluten y Postre Lácteo Kcal:371 Prot:20,1 Lip:17,1 HC:26,3	Judías verdes ecologicas con zanahoria dado - Día 25 - .Tortilla Española c/ Lechuga y remolacha Barra de pan sin gluten y Fruta Kcal:223 Prot:7,2 Lip:18,8 HC:16,6	Pasta (sin gluten/huevo) - Día 26 - Filete de pollo encebollado c/ Lechuga y maíz Barra de pan sin gluten y Fruta Kcal:145 Prot:13 Lip:9,4 HC:2,3	.Patatas guisadas a la Riojana - Día 27 - .Filete de merluza en salsa verde Barra de pan sin gluten y Fruta y leche Kcal:360 Prot:32 Lip:20,5 HC:12
*Brocoli al ajo arriero - Día 30 - Pollo asado en su jugo Barra de pan sin gluten y Postre Lácteo Kcal:211 Prot:17,1 Lip:13,6 HC:5				

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 SIN HUEVO, FRUTOS SECOS, GLUTEN

Colegio Nª Sª de la Merced

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
	Pasta (sin gluten/huevo) - Día 3 - *Filete de merluza en salsa con daditos de zanahoria Fruta y leche Kcal:178 Prot:17,7 Lip:10,7 HC:2,6	.Crema de zanahoria - Día 4 - *Filete de pollo al limon c/ Lechuga y maíz Fruta Kcal:211 Prot:16,4 Lip:10,3 HC:13,7	Sopa (pasta sin gluten/huevo) - Día 5 - .Cocido Madrileño completo Postre Lácteo Kcal:402 Prot:20,8 Lip:18,2 HC:43,9	*Guisantes rehogados con cebolla - Día 6 - *Bacalao al horno c/ Lechuga y remolacha Fruta y leche Kcal:192 Prot:17,6 Lip:8,8 HC:10,8
Brocoli rehogado - Día 9 - Filete de pollo al horno c/ Lechuga y zanahoria Fruta Kcal:169 Prot:26,4 Lip:6,1 HC:3	.Crema de puerro - Día 10 - Magro de cerdo en salsa con verduras eco Fruta Kcal:195 Prot:16,1 Lip:9 HC:12,1	Aubias pintas estofadas con verduras eco - Día 11 - *Salmon a la naranja c/ Lechuga y maíz Fruta y leche Kcal:313 Prot:20,4 Lip:11,6 HC:30,7	Pasta (sin gluten/huevo) - Día 12 - *Guiso de pavo con patatas al vapor c/ Lechuga Postre Lácteo Kcal:252 Prot:26,8 Lip:1,2 HC:21,2	*Patatas guisadas con carne - Día 13 - *Filete de palometa con ajito y cebolla en salsa de tomate c/ Lechuga Fruta ECO y leche Kcal:159 Prot:13,7 Lip:5,2 HC:14,1
Arroz integral con verduras - Día 16 - Ragout de ternera en salsa con patatas Fruta Kcal:325 Prot:13,7 Lip:19,8 HC:23,5	*Alubias blancas estofadas con verduras - Día 17 - * Merluza en salsa de calabaza c/ Lechuga y maíz 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 Postre Lácteo Kcal:311 Prot:20,6 Lip:12,9 HC:28,1	Pasta (sin gluten/huevo) - Día 19 - Cinta de lomo fresca en su jugo c/ Lechuga y zanahoria Fruta Kcal:197 Prot:17,6 Lip:13,4 HC:1,5	Sopa (pasta sin gluten/huevo) - Día 20 - .Cocido Madrileño completo Fruta Kcal:315 Prot:16,9 Lip:17,2 HC:28,2
.Crema de puerro - Día 23 - Salmon con verduritas Fruta ECO y leche Kcal:207 Prot:12,2 Lip:12,6 HC:10,7	.Arroz con tomate - Día 24 - Cinta de lomo fresca en salsa c/ Daditos de calabacin Postre Lácteo Kcal:458 Prot:24 Lip:18,1 HC:42	Judías verdes ecologicas con zanahoria dado - Día 25 - Ragout de ternera en salsa c/ Lechuga y remolacha Fruta Kcal:404 Prot:15,8 Lip:39,3 HC:8,6	Pasta (sin gluten/huevo) - Día 26 - Filete de pollo encebollado c/ Lechuga y maíz Fruta Kcal:145 Prot:13 Lip:9,4 HC:2,3	.Patatas guisadas a la Riojana - Día 27 - .Filete de merluza en salsa verde Fruta y leche Kcal:360 Prot:32 Lip:20,5 HC:12
*Brocoli al ajo arriero - Día 30 - Pollo asado en su jugo Postre Lácteo Kcal:298 Prot:21 Lip:14,6 HC:20,7				

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 SIN HUEVO, FRUTOS SECOS, MANGO

Colegio Nª Sª de la Merced

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
	Pasta (sin gluten/huevo) - Día 3 - *Filete de merluza en salsa con daditos de zanahoria Fruta y leche Kcal:178 Prot:17,7 Lip:10,7 HC:2,6	.Crema de zanahoria - Día 4 - *Filete de pollo al limon c/ Lechuga y maíz Fruta Kcal:211 Prot:16,4 Lip:10,3 HC:13,7	Sopa (pasta sin gluten/huevo) - Día 5 - .Cocido Madrileño completo Postre Lácteo Kcal:402 Prot:20,8 Lip:18,2 HC:43,9	*Guisantes rehogados con cebolla - Día 6 - *Bacalao al horno c/ Lechuga y remolacha Fruta y leche Kcal:192 Prot:17,6 Lip:8,8 HC:10,8
* Lentejas estofadas con arroz integral y verduras - Día 9 - Filete de pollo al horno c/ Lechuga y zanahoria Fruta Kcal:139 Prot:23,4 Lip:5,1 HC:0	.Crema de puerro - Día 10 - Magro de cerdo en salsa con verduras eco Fruta Kcal:195 Prot:16,1 Lip:9 HC:12,1	Aubias pintas estofadas con verduras eco - Día 11 - *Salmon a la naranja c/ Lechuga y maíz Fruta y leche Kcal:313 Prot:20,4 Lip:11,6 HC:30,7	Pasta (sin gluten/huevo) - Día 12 - *Guiso de pavo con patatas al vapor c/ Lechuga Postre Lácteo Kcal:252 Prot:26,8 Lip:1,2 HC:21,2	*Patatas guisadas con carne - Día 13 - *Filete de palometa con ajito y cebolla en salsa de tomate c/ Lechuga 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 Fruta Kcal:379 Prot:12,7 Lip:23,3 HC:30,4	*Alubias blancas estofadas con verduras - Día 17 - * Merluza en salsa de calabaza c/ Lechuga y maíz 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 Postre Lácteo Kcal:311 Prot:20,6 Lip:12,9 HC:28,1	Pasta (sin gluten/huevo) - Día 19 - Cinta de lomo fresca en su jugo c/ Lechuga y zanahoria Fruta Kcal:197 Prot:17,6 Lip:13,4 HC:1,5	Sopa (pasta sin gluten/huevo) - Día 20 - .Cocido Madrileño completo Fruta Kcal:315 Prot:16,9 Lip:17,2 HC:28,2
*Lentejas a la hortelana - Día 23 - Salmon con verduritas 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 Postre Lácteo Kcal:458 Prot:24 Lip:18,1 HC:42	Judías verdes ecologicas con zanahoria dado - Día 25 - Ragout de ternera en salsa c/ Lechuga y remolacha Fruta Kcal:404 Prot:15,8 Lip:39,3 HC:8,6	Pasta (sin gluten/huevo) - Día 26 - Filete de pollo encebollado c/ Lechuga y maíz Fruta Kcal:145 Prot:13 Lip:9,4 HC:2,3	.Patatas guisadas a la Riojana - Día 27 - .Filete de merluza en salsa verde Fruta y leche Kcal:360 Prot:32 Lip:20,5 HC:12
*Brocoli al ajo arriero - Día 30 - .Lentejas estofadas con verduras Postre Lácteo Kcal:319 Prot:17,8 Lip:7,1 HC:46,1				

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 SIN HUEVO, FRUTOS SECOS

Colegio Nª Sª de la Merced

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
	Pasta (sin gluten/huevo) - Día 3 - *Filete de merluza en salsa con daditos de zanahoria Fruta y leche Kcal:178 Prot:17,7 Lip:10,7 HC:2,6	.Crema de zanahoria - Día 4 - *Filete de pollo al limon c/ Lechuga y maíz Fruta Kcal:211 Prot:16,4 Lip:10,3 HC:13,7	Sopa (pasta sin gluten/huevo) - Día 5 - .Cocido Madrileño completo Postre Lácteo Kcal:402 Prot:20,8 Lip:18,2 HC:43,9	*Guisantes rehogados con cebolla - Día 6 - *Bacalao al horno c/ Lechuga y remolacha Fruta y leche Kcal:192 Prot:17,6 Lip:8,8 HC:10,8
* Lentejas estofadas con arroz integral y verduras - Día 9 - Filete de pollo al horno c/ Lechuga y zanahoria Fruta Kcal:139 Prot:23,4 Lip:5,1 HC:0	.Crema de puerro - Día 10 - Magro de cerdo en salsa con verduras eco Fruta Kcal:195 Prot:16,1 Lip:9 HC:12,1	Aubias pintas estofadas con verduras eco - Día 11 - *Salmon a la naranja c/ Lechuga y maíz Fruta y leche Kcal:313 Prot:20,4 Lip:11,6 HC:30,7	Pasta (sin gluten/huevo) - Día 12 - *Guiso de pavo con patatas al vapor c/ Lechuga Postre Lácteo Kcal:252 Prot:26,8 Lip:1,2 HC:21,2	*Patatas guisadas con carne - Día 13 - *Filete de palometa con ajito y cebolla en salsa de tomate c/ Lechuga 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 Fruta Kcal:379 Prot:12,7 Lip:23,3 HC:30,4	*Alubias blancas estofadas con verduras - Día 17 - * Merluza en salsa de calabaza c/ Lechuga y maíz 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 Postre Lácteo Kcal:311 Prot:20,6 Lip:12,9 HC:28,1	Pasta (sin gluten/huevo) - Día 19 - Cinta de lomo fresca en su jugo c/ Lechuga y zanahoria Fruta Kcal:197 Prot:17,6 Lip:13,4 HC:1,5	Sopa (pasta sin gluten/huevo) - Día 20 - .Cocido Madrileño completo Fruta Kcal:315 Prot:16,9 Lip:17,2 HC:28,2
*Lentejas a la hortelana - Día 23 - Salmon con verduritas 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 Postre Lácteo Kcal:458 Prot:24 Lip:18,1 HC:42	Judías verdes ecologicas con zanahoria dado - Día 25 - Ragout de ternera en salsa c/ Lechuga y remolacha Fruta Kcal:404 Prot:15,8 Lip:39,3 HC:8,6	Pasta (sin gluten/huevo) - Día 26 - Filete de pollo encebollado c/ Lechuga y maíz Fruta Kcal:145 Prot:13 Lip:9,4 HC:2,3	.Patatas guisadas a la Riojana - Día 27 - .Filete de merluza en salsa verde Fruta y leche Kcal:360 Prot:32 Lip:20,5 HC:12
*Brocoli al ajo arriero - Día 30 - .Lentejas estofadas con verduras Postre Lácteo Kcal:319 Prot:17,8 Lip:7,1 HC:46,1				

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