DICIEMBRE 2026
MENÚ SIN GLUTEN

Colegio Nª Sª de la Merced

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
	E- Crema de calabaza eco Filete de pollo al horno c/ Lechuga y aceitunas Barra de pan sin gluten y Fruta variada Kcal:60 Prot:1,7 Lip:1,9 HC:9	Pasta (sin gluten/huevo) .Filete de merluza en salsa con daditos de calabacín c/ Lechuga Barra de pan sin gluten y Fruta y leche Kcal:91 Prot:8,6 Lip:5 HC:2,8	.Garbanzos estofados Revuelto c/ H Lechuga y maíz Barra de pan sin gluten y E- Fruta ecológica Kcal:178 Prot:31,4 Lip:3,2 HC:9,2	* Arroz con pollo y champiñones Salmon con verduritas Barra de pan sin gluten y Fruta y leche Kcal:258 Prot:14,9 Lip:15 HC:15,1
- Día 7 - 	- Día 8 - 	- Día 9 - .Crema de puerro .Tortilla Francesa c/ Lechuga y maíz Barra de pan sin gluten y Fruta variada Kcal:207 Prot:8,2 Lip:8,6 HC:23,4	- Día 10 - Sopa (pasta sin gluten/huevo) Cinta de lomo fresca en su jugo c/ Lechuga y zanahoria Barra de pan sin gluten y Fruta variada Kcal:218 Prot:18,9 Lip:14,4 HC:4,5	- Día 11 - .Patatas guisadas con verduras *Filete de merluza a la marinera Barra de pan sin gluten y Fruta y leche Kcal:157 Prot:12,9 Lip:5,4 HC:14,5
- Día 14 - Arroz integral con salsa de tomate H Lomo de cerdo a la plancha c/ Lechuga Barra de pan sin gluten y Fruta variada Kcal:165 Prot:2,1 Lip:3,6 HC:23,3	- Día 15 - E- Judías verdes ecológicas .Pollo asado al limón c/ H Lechuga y maíz Barra de pan sin gluten y Fruta variada Kcal:58 Prot:2 Lip:3,5 HC:4,5	- Día 16 - Judias pintas estofadas con verduras Palometa en salsa de tomate con daditos de zanahoria Barra de pan sin gluten y Fruta y leche Kcal:247 Prot:19,7 Lip:3,9 HC:33	- Día 17 - Sopa (pasta sin gluten/huevo) Pizza sin alérgenos Barra de pan sin gluten y Yogur natural Kcal:21 Prot:1,3 Lip:1 HC:3,1	- Día 18 - .Crema de zanahoria .Tortilla Española c/ Lechuga Barra de pan sin gluten y Fruta variada Kcal:229 Prot:7 Lip:11,9 HC:22,7
- Día 21 - *Arroz tres delicias Ragout de ternera en salsa c/ Lechuga y tomate Barra de pan sin gluten y *Kéfir de fresa y plátano Kcal:439 Prot:16,9 Lip:31,6 HC:21,3	- Día 22 - Pasta (sin gluten/huevo) Revuelto de huevos con jamon c/ Lechuga y maíz Barra de pan sin gluten y Fruta variada Kcal:145 Prot:14 Lip:8,6 HC:2,7	- Día 23 - 	- Día 24 - 	- Día 25 - 
- Día 28 - 	- Día 29 - 	- Día 30 - 	- Día 31 - 	

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



¡¡ENASUI LES DESEA FELIZ NAVIDAD!!



SE OFRECERÁ DIARIAMENTE UNA OPCIÓN DE VERDURAS

DICIEMBRE 2026
MENÚ SIN HUEVO, FRUTOS SECOS

Colegio Nª Sª de la Merced

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
	E- Crema de calabaza eco - Día 1 - Filete de pollo al horno c/ Lechuga y aceitunas Fruta variada Kcal:127 Prot:16,2 Lip:1,9 HC:12	Pasta (sin gluten/huevo) - Día 2 - .Filete de merluza en salsa con daditos de calabacín c/ Lechuga Fruta y leche Kcal:91 Prot:8,6 Lip:5 HC:2,8	.Garbanzos estofados - Día 3 - Filete de pollo al horno c/ H Lechuga y maíz E- Fruta ecológica Kcal:178 Prot:31,4 Lip:3,2 HC:9,2	* Arroz con pollo y champiñones - Día 4 - Salmon con verduritas Fruta y leche Kcal:258 Prot:14,9 Lip:15 HC:15,1
- Día 7 - 	- Día 8 - 	* Lentejas estofadas con arroz integral y verduras - Día 9 - Filete de pollo al horno c/ Lechuga y maíz Fruta variada Kcal:207 Prot:37,9 Lip:5,1 HC:3	Sopa (pasta sin gluten/huevo) - Día 10 - Cinta de lomo fresca en su jugo c/ Lechuga y zanahoria Fruta variada Kcal:285 Prot:33,4 Lip:14,4 HC:7,5	.Patatas guisadas con verduras - Día 11 - *Filete de merluza a la marinera Fruta y leche Kcal:157 Prot:12,9 Lip:5,4 HC:14,5
Arroz integral con salsa de tomate - Día 14 - H Lomo de cerdo a la plancha c/ Lechuga Fruta variada Kcal:233 Prot:16,6 Lip:3,6 HC:26,3	E- Judías verdes ecológicas - Día 15 - .Pollo asado al limón c/ H Lechuga y maíz Fruta variada Kcal:125 Prot:16,5 Lip:3,5 HC:7,5	Judias pintas estofadas con verduras - Día 16 - Palometa en salsa de tomate con daditos de zanahoria Fruta y leche Kcal:247 Prot:19,7 Lip:3,9 HC:33	Sopa (pasta sin gluten/huevo) - Día 17 - .Filete de contramuslo de pollo con patatas cuadro Yogur natural Kcal:228 Prot:19,7 Lip:12,1 HC:11,4	*Lentejas a la hortelana - Día 18 - Cinta de lomo fresca en salsa c/ Lechuga Fruta variada Kcal:451 Prot:44 Lip:15,9 HC:33,6
*Arroz blanco - Día 21 - Ragout de ternera en salsa c/ Lechuga y tomate *Kéfir de fresa y plátano Kcal:542 Prot:19,1 Lip:37,9 HC:30,8	Pasta (sin gluten/huevo) - Día 22 - Filete de pollo al horno c/ Lechuga y maíz Fruta variada Kcal:207 Prot:37,9 Lip:5,1 HC:3	- Día 23 - 	- Día 24 - 	- Día 25 - 
- Día 28 - 	- Día 29 - 	- Día 30 - 	- Día 31 - 	

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



¡¡ENASUI LES DESEA FELIZ NAVIDAD!!



SE OFRECERÁ DIARIAMENTE UNA OPCIÓN DE VERDURAS

DICIEMBRE 2026
MENÚ SIN HUEVO, FRUTOS SECOS, MANGO

Colegio Nª Sª de la Merced

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
	E- Crema de calabaza eco - Día 1 - Filete de pollo al horno c/ Lechuga y aceitunas Fruta variada Kcal:127 Prot:16,2 Lip:1,9 HC:12	Pasta (sin gluten/huevo) - Día 2 - .Filete de merluza en salsa con daditos de calabacín c/ Lechuga Fruta y leche Kcal:91 Prot:8,6 Lip:5 HC:2,8	.Garbanzos estofados - Día 3 - Filete de pollo al horno c/ H Lechuga y maíz E- Fruta ecológica Kcal:178 Prot:31,4 Lip:3,2 HC:9,2	* Arroz con pollo y champiñones - Día 4 - Salmon con verduritas Fruta y leche Kcal:258 Prot:14,9 Lip:15 HC:15,1
- Día 7 - 	- Día 8 - 	* Lentejas estofadas con arroz integral Día 9 - y verduras Filete de pollo al horno c/ Lechuga y maíz Fruta variada Kcal:207 Prot:37,9 Lip:5,1 HC:3	Sopa (pasta sin gluten/huevo) - Día 10 - Cinta de lomo fresca en su jugo c/ Lechuga y zanahoria Fruta variada Kcal:285 Prot:33,4 Lip:14,4 HC:7,5	.Patatas guisadas con verduras - Día 11 - *Filete de merluza a la marinera Fruta y leche Kcal:157 Prot:12,9 Lip:5,4 HC:14,5
Arroz integral con salsa de tomate - Día 14 - H Lomo de cerdo a la plancha c/ Lechuga Fruta variada Kcal:233 Prot:16,6 Lip:3,6 HC:26,3	E- Judías verdes ecológicas - Día 15 - .Pollo asado al limón c/ H Lechuga y maíz Fruta variada Kcal:125 Prot:16,5 Lip:3,5 HC:7,5	Judias pintas estofadas con verduras - Día 16 - Palometa en salsa de tomate con daditos de zanahoria Fruta y leche Kcal:247 Prot:19,7 Lip:3,9 HC:33	Sopa (pasta sin gluten/huevo) - Día 17 - .Filete de contramuslo de pollo con patatas cuadro Yogur natural Kcal:228 Prot:19,7 Lip:12,1 HC:11,4	*Lentejas a la hortelana - Día 18 - Cinta de lomo fresca en salsa c/ Lechuga Fruta variada Kcal:451 Prot:44 Lip:15,9 HC:33,6
*Arroz blanco - Día 21 - Ragout de ternera en salsa c/ Lechuga y tomate *Kéfir de fresa y plátano Kcal:542 Prot:19,1 Lip:37,9 HC:30,8	Pasta (sin gluten/huevo) - Día 22 - Filete de pollo al horno c/ Lechuga y maíz Fruta variada Kcal:207 Prot:37,9 Lip:5,1 HC:3	- Día 23 - 	- Día 24 - 	- Día 25 - 
- Día 28 - 	- Día 29 - 	- Día 30 - 	- Día 31 - 	

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



¡¡ENASUI LES DESEA FELIZ NAVIDAD!!



SE OFRECERÁ DIARIAMENTE UNA OPCIÓN DE VERDURAS

DICIEMBRE 2026
MENÚ SIN HUEVO, FRUTOS SECOS, GLUTEN

Colegio Nª Sª de la Merced

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
	E- Crema de calabaza eco - Día 1 - Filete de pollo al horno c/ Lechuga y aceitunas Fruta variada Kcal:127 Prot:16,2 Lip:1,9 HC:12	Pasta (sin gluten/huevo) - Día 2 - .Filete de merluza en salsa con daditos de calabacín c/ Lechuga Fruta y leche Kcal:91 Prot:8,6 Lip:5 HC:2,8	.Garbanzos estofados - Día 3 - Filete de pollo al horno c/ H Lechuga y maíz E- Fruta ecológica Kcal:178 Prot:31,4 Lip:3,2 HC:9,2	* Arroz con pollo y champiñones - Día 4 - Salmon con verduritas Fruta y leche Kcal:258 Prot:14,9 Lip:15 HC:15,1
- Día 7 - 	- Día 8 - 	.Crema de puerro - Día 9 - Filete de pollo al horno c/ Lechuga y maíz Fruta variada Kcal:274 Prot:39,9 Lip:7,1 HC:13,4	Sopa (pasta sin gluten/huevo) - Día 10 - Cinta de lomo fresca en su jugo c/ Lechuga y zanahoria Fruta variada Kcal:285 Prot:33,4 Lip:14,4 HC:7,5	.Patatas guisadas con verduras - Día 11 - *Filete de merluza a la marinera Fruta y leche Kcal:157 Prot:12,9 Lip:5,4 HC:14,5
Arroz integral con salsa de tomate - Día 14 - H Lomo de cerdo a la plancha c/ Lechuga Fruta variada Kcal:233 Prot:16,6 Lip:3,6 HC:26,3	E- Judías verdes ecológicas - Día 15 - .Pollo asado al limón c/ H Lechuga y maíz Fruta variada Kcal:125 Prot:16,5 Lip:3,5 HC:7,5	Judias pintas estofadas con verduras - Día 16 - Palometa en salsa de tomate con daditos de zanahoria Fruta y leche Kcal:247 Prot:19,7 Lip:3,9 HC:33	Sopa (pasta sin gluten/huevo) - Día 17 - .Filete de contramuslo de pollo con patatas cuadro Yogur natural Kcal:228 Prot:19,7 Lip:12,1 HC:11,4	.Crema de zanahoria - Día 18 - Cinta de lomo fresca en salsa c/ Lechuga Fruta variada Kcal:345 Prot:34,5 Lip:15,5 HC:17,8
*Arroz blanco - Día 21 - Ragout de ternera en salsa c/ Lechuga y tomate *Kéfir de fresa y plátano Kcal:542 Prot:19,1 Lip:37,9 HC:30,8	Pasta (sin gluten/huevo) - Día 22 - Filete de pollo al horno c/ Lechuga y maíz Fruta variada Kcal:207 Prot:37,9 Lip:5,1 HC:3	- Día 23 - 	- Día 24 - 	- Día 25 - 
- Día 28 - 	- Día 29 - 	- Día 30 - 	- Día 31 - 	

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



¡¡ENASUI LES DESEA FELIZ NAVIDAD!!



SE OFRECERÁ DIARIAMENTE UNA OPCIÓN DE VERDURAS

DICIEMBRE 2026
MENÚ SIN HUEVO

Colegio Nª Sª de la Merced

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
	E- Crema de calabaza eco - Día 1 - Filete de pollo al horno c/ Lechuga y aceitunas Pan integral y Fruta variada Kcal:368 Prot:24,2 Lip:3,3 HC:61	Pasta (sin gluten/huevo) - Día 2 - .Filete de merluza en salsa con daditos de calabacín c/ Lechuga Pan y Fruta y leche Kcal:91 Prot:8,6 Lip:5 HC:2,8	.Garbanzos estofados - Día 3 - Filete de pollo al horno c/ H Lechuga y maíz Pan integral y E- Fruta ecológica Kcal:178 Prot:31,4 Lip:3,2 HC:9,2	* Arroz con pollo y champiñones - Día 4 - Salmon con verduritas Pan y Fruta y leche Kcal:258 Prot:14,9 Lip:15 HC:15,1
- Día 7 - 	- Día 8 - 	* Lentejas estofadas con arroz integral y verduras - Día 9 - Filete de pollo al horno c/ Lechuga y maíz Pan y Fruta variada Kcal:343 Prot:41,8 Lip:7,1 HC:32	Sopa (pasta sin gluten/huevo) - Día 10 - Cinta de lomo fresca en su jugo c/ Lechuga y zanahoria Pan integral y Fruta variada Kcal:526 Prot:41,4 Lip:15,8 HC:56,5	.Patatas guisadas con verduras - Día 11 - *Filete de merluza a la marinera Pan y Fruta y leche Kcal:157 Prot:12,9 Lip:5,4 HC:14,5
Arroz integral con salsa de tomate - Día 14 - H Lomo de cerdo a la plancha c/ Lechuga Pan y Fruta variada Kcal:369 Prot:20,5 Lip:5,6 HC:55,3	E- Judías verdes ecológicas - Día 15 - .Pollo asado al limón c/ H Lechuga y maíz Pan integral y Fruta variada Kcal:366 Prot:24,5 Lip:4,9 HC:56,5	Judias pintas estofadas con verduras - Día 16 - Palometa en salsa de tomate con daditos de zanahoria Pan y Fruta y leche Kcal:247 Prot:19,7 Lip:3,9 HC:33	Sopa (pasta sin gluten/huevo) - Día 17 - .Filete de contramuslo de pollo con patatas cuadro Pan integral y Yogur natural Kcal:469 Prot:27,7 Lip:13,5 HC:60,4	*Lentejas a la hortelana - Día 18 - Cinta de lomo fresca en salsa c/ Lechuga Pan y Fruta variada Kcal:587 Prot:47,9 Lip:17,9 HC:62,6
*Arroz blanco - Día 21 - Ragout de ternera en salsa c/ Lechuga y tomate Pan y *Kéfir de fresa y plátano Kcal:678 Prot:23 Lip:39,9 HC:59,8	Pasta (sin gluten/huevo) - Día 22 - Filete de pollo al horno c/ Lechuga y maíz Pan integral y Fruta variada Kcal:448 Prot:45,9 Lip:6,5 HC:52	- Día 23 - 	- Día 24 - 	- Día 25 - 
- Día 28 - 	- Día 29 - 	- Día 30 - 	- Día 31 - 	

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



¡¡ENASUI LES DESEA FELIZ NAVIDAD!!



SE OFRECERÁ DIARIAMENTE UNA OPCIÓN DE VERDURAS

DICIEMBRE 2026
MENÚ SIN HUEVO, PESCADO

Colegio Nª Sª de la Merced

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
	E- Crema de calabaza eco - Día 1 - Filete de pollo al horno c/ Lechuga y aceitunas Pan integral y Fruta variada Kcal:368 Prot:24,2 Lip:3,3 HC:61	Pasta (sin gluten/huevo) - Día 2 - Cinta de lomo fresca encebollada c/ Lechuga Pan y Fruta y leche Kcal:121 Prot:16,1 Lip:4,4 HC:4,3	.Garbanzos estofados - Día 3 - Filete de pollo al horno c/ H Lechuga y maíz Pan integral y E- Fruta ecológica Kcal:178 Prot:31,4 Lip:3,2 HC:9,2	* Arroz con pollo y champiñones - Día 4 - Ragout de ternera en salsa con patatas Pan y Fruta y leche Kcal:333 Prot:16,5 Lip:21,3 HC:18,9
- Día 7 - 	- Día 8 - 	* Lentejas estofadas con arroz integral y verduras - Día 9 - Filete de pollo al horno c/ Lechuga y maíz Pan y Fruta variada Kcal:343 Prot:41,8 Lip:7,1 HC:32	Sopa (pasta sin gluten/huevo) - Día 10 - Cinta de lomo fresca en su jugo c/ Lechuga y zanahoria Pan integral y Fruta variada Kcal:526 Prot:41,4 Lip:15,8 HC:56,5	.Patatas guisadas con verduras - Día 11 - .Filete de contramuslo de pollo con patatas cuadro Pan y Fruta y leche Kcal:216 Prot:16,8 Lip:9,5 HC:16,1
Arroz integral con salsa de tomate - Día 14 - H Lomo de cerdo a la plancha c/ Lechuga Pan y Fruta variada Kcal:369 Prot:20,5 Lip:5,6 HC:55,3	E- Judías verdes ecológicas - Día 15 - .Pollo asado al limón c/ H Lechuga y maíz Pan integral y Fruta variada Kcal:366 Prot:24,5 Lip:4,9 HC:56,5	Judias pintas estofadas con verduras - Día 16 - Ragout de ternera en salsa con patatas Pan y Fruta y leche Kcal:389 Prot:22 Lip:17,9 HC:34,5	Sopa (pasta sin gluten/huevo) - Día 17 - .Filete de contramuslo de pollo con patatas cuadro Pan integral y Yogur natural Kcal:469 Prot:27,7 Lip:13,5 HC:60,4	*Lentejas a la hortelana - Día 18 - Cinta de lomo fresca en salsa c/ Lechuga Pan y Fruta variada Kcal:587 Prot:47,9 Lip:17,9 HC:62,6
*Arroz blanco - Día 21 - Ragout de ternera en salsa c/ Lechuga y tomate Pan y *Kéfir de fresa y plátano Kcal:678 Prot:23 Lip:39,9 HC:59,8	Pasta (sin gluten/huevo) - Día 22 - Filete de pollo al horno c/ Lechuga y maíz Pan integral y Fruta variada Kcal:448 Prot:45,9 Lip:6,5 HC:52	- Día 23 - 	- Día 24 - 	- Día 25 - 
- Día 28 - 	- Día 29 - 	- Día 30 - 	- Día 31 - 	

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



¡¡ENASUI LES DESEA FELIZ NAVIDAD!!



SE OFRECERÁ DIARIAMENTE UNA OPCIÓN DE VERDURAS

DICIEMBRE 2026
MENÚ SIN JUDÍAS BLANCAS

Colegio Nª Sª de la Merced

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
	E- Crema de calabaza eco Filete de pollo al horno c/ Lechuga y aceitunas Pan integral y Fruta variada Kcal:368 Prot:24,2 Lip:3,3 HC:61 - Día 1 -	*Espirales boloñesa .Filete de merluza en salsa con daditos de calabacín c/ Lechuga Pan y Fruta y leche Kcal:238 Prot:13,8 Lip:12 HC:18,7 - Día 2 -	.Garbanzos estofados Revuelto c/ H Lechuga y maíz Pan integral y E- Fruta ecológica Kcal:178 Prot:31,4 Lip:3,2 HC:9,2 - Día 3 -	* Arroz con pollo y champiñones Salmon con verduritas Pan y Fruta y leche Kcal:258 Prot:14,9 Lip:15 HC:15,1 - Día 4 -
 - Día 7 -	 - Día 8 -	* Lentejas estofadas con arroz integral y verduras .Tortilla Francesa c/ Lechuga y maíz Pan y Fruta variada Kcal:343 Prot:24,6 Lip:8,6 HC:45 - Día 9 -	.Sopa de Estrellas Cinta de lomo fresca en su jugo c/ Lechuga y zanahoria Pan integral y Fruta variada Kcal:532 Prot:41,4 Lip:15,8 HC:56,5 - Día 10 -	.Patatas guisadas con verduras *Filete de merluza a la marinera Pan y Fruta y leche Kcal:157 Prot:12,9 Lip:5,4 HC:14,5 - Día 11 -
Arroz integral con salsa de tomate H Lomo de cerdo a la plancha c/ Lechuga Pan y Fruta variada Kcal:369 Prot:20,5 Lip:5,6 HC:55,3 - Día 14 -	E- Judías verdes ecológicas .Pollo asado al limón c/ H Lechuga y maíz Pan integral y Fruta variada Kcal:366 Prot:24,5 Lip:4,9 HC:56,5 - Día 15 -	Judias pintas estofadas con verduras Palometa en salsa de tomate con daditos de zanahoria Pan y Fruta y leche Kcal:247 Prot:19,7 Lip:3,9 HC:33 - Día 16 -	*Sopa de letras Pizza Pan integral y Yogur natural Kcal:329 Prot:13 Lip:5,1 HC:57,6 - Día 17 -	*Lentejas a la hortelana .Tortilla Española c/ Lechuga Pan y Fruta variada Kcal:539 Prot:34,9 Lip:14,2 HC:70,6 - Día 18 -
*Arroz tres delicias Ragout de ternera en salsa c/ Lechuga y tomate Pan y *Kéfir de fresa y plátano Kcal:623 Prot:24,5 Lip:35,1 HC:55,2 - Día 21 -	*Espaguetis napolitana Revuelto de huevos con jamon c/ Lechuga y maíz Pan integral y Fruta variada Kcal:587 Prot:39,9 Lip:14,4 HC:74,5 - Día 22 -	 - Día 23 -	 - Día 24 -	 - Día 25 -
 - Día 28 -	 - Día 29 -	 - Día 30 -	 - Día 31 -	

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 Neurosaludable | Certificaciones de calidad | Concienciados Socialmente | Alimentos de proximidad



¡¡ENASUI LES DESEA FELIZ NAVIDAD!!



SE OFRECERÁ DIARIAMENTE UNA OPCIÓN DE VERDURAS

DICIEMBRE 2026
MENÚ SIN PESCADO

Colegio Nª Sª de la Merced

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
	- Día 1 - E- Crema de calabaza eco Filete de pollo al horno c/ Lechuga y aceitunas Pan integral y Fruta variada Kcal:368 Prot:24,2 Lip:3,3 HC:61	- Día 2 - *Espirales boloñesa Cinta de lomo fresca encebollada c/ Lechuga Pan y Fruta y leche Kcal:268 Prot:21,3 Lip:11,4 HC:20,2	- Día 3 - .Garbanzos estofados Revuelto c/ H Lechuga y maíz Pan integral y E- Fruta ecológica Kcal:178 Prot:31,4 Lip:3,2 HC:9,2	- Día 4 - * Arroz con pollo y champiñones Ragout de ternera en salsa con patatas Pan y Fruta y leche Kcal:333 Prot:16,5 Lip:21,3 HC:18,9
- Día 7 - 	- Día 8 - 	- Día 9 - * Lentejas estofadas con arroz integral y verduras .Tortilla Francesa c/ Lechuga y maíz Pan y Fruta variada Kcal:343 Prot:24,6 Lip:8,6 HC:45	- Día 10 - .Sopa de Estrellas Cinta de lomo fresca en su jugo c/ Lechuga y zanahoria Pan integral y Fruta variada Kcal:532 Prot:41,4 Lip:15,8 HC:56,5	- Día 11 - .Patatas guisadas con verduras Filete de pollo al horno con patatas Pan y Fruta y leche Kcal:215 Prot:21,2 Lip:7,3 HC:15,3
- Día 14 - Arroz integral con salsa de tomate H Lomo de cerdo a la plancha c/ Lechuga Pan y Fruta variada Kcal:369 Prot:20,5 Lip:5,6 HC:55,3	- Día 15 - E- Judías verdes ecológicas .Pollo asado al limón c/ H Lechuga y maíz Pan integral y Fruta variada Kcal:366 Prot:24,5 Lip:4,9 HC:56,5	- Día 16 - Judias pintas estofadas con verduras Ragout de ternera en salsa con patatas Pan y Fruta y leche Kcal:389 Prot:22 Lip:17,9 HC:34,5	- Día 17 - *Sopa de letras Pizza sin alérgenos Pan integral y Yogur natural Kcal:329 Prot:13 Lip:5,1 HC:57,6	- Día 18 - *Lentejas a la hortelana .Tortilla Española c/ Lechuga Pan y Fruta variada Kcal:539 Prot:34,9 Lip:14,2 HC:70,6
- Día 21 - *Arroz tres delicias Ragout de ternera en salsa c/ Lechuga y tomate Pan y *Kéfir de fresa y plátano Kcal:623 Prot:24,5 Lip:35,1 HC:55,2	- Día 22 - *Espaguetis napolitana Revuelto de huevos con jamon c/ Lechuga y maíz Pan integral y Fruta variada Kcal:587 Prot:39,9 Lip:14,4 HC:74,5	- Día 23 - 	- Día 24 - 	- Día 25 - 
- Día 28 - 	- Día 29 - 	- Día 30 - 	- Día 31 - 	

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



¡¡ENASUI LES DESEA FELIZ NAVIDAD!!



SE OFRECERÁ DIARIAMENTE UNA OPCIÓN DE VERDURAS

DICIEMBRE 2026
MENÚ SIN PIÑA

Colegio Nª Sª de la Merced

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
	E- Crema de calabaza eco Filete de pollo al horno c/ Lechuga y aceitunas Pan integral y Fruta variada Kcal:368 Prot:24,2 Lip:3,3 HC:61 - Día 1 -	*Espirales boloñesa .Filete de merluza en salsa con daditos de calabacín c/ Lechuga Pan y Fruta y leche Kcal:238 Prot:13,8 Lip:12 HC:18,7 - Día 2 -	.Garbanzos estofados Revuelto c/ H Lechuga y maíz Pan integral y E- Fruta ecológica Kcal:178 Prot:31,4 Lip:3,2 HC:9,2 - Día 3 -	* Arroz con pollo y champiñones Salmon con verduritas Pan y Fruta y leche Kcal:258 Prot:14,9 Lip:15 HC:15,1 - Día 4 -
 - Día 7 -	 - Día 8 -	* Lentejas estofadas con arroz integral y verduras .Tortilla Francesa c/ Lechuga y maíz Pan y Fruta variada Kcal:343 Prot:24,6 Lip:8,6 HC:45 - Día 9 -	.Sopa de Estrellas Cinta de lomo fresca en su jugo c/ Lechuga y zanahoria Pan integral y Fruta variada Kcal:532 Prot:41,4 Lip:15,8 HC:56,5 - Día 10 -	.Patatas guisadas con verduras *Filete de merluza a la marinera Pan y Fruta y leche Kcal:157 Prot:12,9 Lip:5,4 HC:14,5 - Día 11 -
Arroz integral con salsa de tomate H Lomo de cerdo a la plancha c/ Lechuga Pan y Fruta variada Kcal:369 Prot:20,5 Lip:5,6 HC:55,3 - Día 14 -	E- Judías verdes ecológicas .Pollo asado al limón c/ H Lechuga y maíz Pan integral y Fruta variada Kcal:366 Prot:24,5 Lip:4,9 HC:56,5 - Día 15 -	Judias pintas estofadas con verduras Palometa en salsa de tomate con daditos de zanahoria Pan y Fruta y leche Kcal:247 Prot:19,7 Lip:3,9 HC:33 - Día 16 -	*Sopa de letras Pizza Pan integral y Yogur natural Kcal:329 Prot:13 Lip:5,1 HC:57,6 - Día 17 -	*Lentejas a la hortelana .Tortilla Española c/ Lechuga Pan y Fruta variada Kcal:539 Prot:34,9 Lip:14,2 HC:70,6 - Día 18 -
*Arroz tres delicias Ragout de ternera en salsa c/ Lechuga y tomate Pan y *Kéfir de fresa y plátano Kcal:623 Prot:24,5 Lip:35,1 HC:55,2 - Día 21 -	*Espaguetis napolitana Revuelto de huevos con jamon c/ Lechuga y maíz Pan integral y Fruta variada Kcal:587 Prot:39,9 Lip:14,4 HC:74,5 - Día 22 -	 - Día 23 -	 - Día 24 -	 - Día 25 -
 - Día 28 -	 - Día 29 -	 - Día 30 -	 - Día 31 -	

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 Neurosaludable | Certificaciones de calidad | Concienciados Socialmente | Alimentos de proximidad



¡¡ENASUI LES DESEA FELIZ NAVIDAD!!



SE OFRECERÁ DIARIAMENTE UNA OPCIÓN DE VERDURAS

DICIEMBRE 2026
MENÚ SIN SANDÍA, MELÓN, KIWI

Colegio Nª Sª de la Merced

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
	- Día 1 - E- Crema de calabaza eco Filete de pollo al horno c/ Lechuga y aceitunas Pan integral y Fruta variada Kcal:368 Prot:24,2 Lip:3,3 HC:61	- Día 2 - *Espirales boloñesa .Filete de merluza en salsa con daditos de calabacín c/ Lechuga Pan y Fruta y leche Kcal:238 Prot:13,8 Lip:12 HC:18,7	- Día 3 - .Garbanzos estofados Revuelto c/ H Lechuga y maíz Pan integral y E- Fruta ecológica Kcal:178 Prot:31,4 Lip:3,2 HC:9,2	- Día 4 - * Arroz con pollo y champiñones Salmon con verduritas Pan y Fruta y leche Kcal:258 Prot:14,9 Lip:15 HC:15,1
- Día 7 - 	- Día 8 - 	- Día 9 - * Lentejas estofadas con arroz integral y verduras .Tortilla Francesa c/ Lechuga y maíz Pan y Fruta variada Kcal:343 Prot:24,6 Lip:8,6 HC:45	- Día 10 - .Sopa de Estrellas Cinta de lomo fresca en su jugo c/ Lechuga y zanahoria Pan integral y Fruta variada Kcal:532 Prot:41,4 Lip:15,8 HC:56,5	- Día 11 - .Patatas guisadas con verduras *Filete de merluza a la marinera Pan y Fruta y leche Kcal:157 Prot:12,9 Lip:5,4 HC:14,5
- Día 14 - Arroz integral con salsa de tomate H Lomo de cerdo a la plancha c/ Lechuga Pan y Fruta variada Kcal:369 Prot:20,5 Lip:5,6 HC:55,3	- Día 15 - E- Judías verdes ecológicas .Pollo asado al limón c/ H Lechuga y maíz Pan integral y Fruta variada Kcal:366 Prot:24,5 Lip:4,9 HC:56,5	- Día 16 - Judias pintas estofadas con verduras Palometa en salsa de tomate con daditos de zanahoria Pan y Fruta y leche Kcal:247 Prot:19,7 Lip:3,9 HC:33	- Día 17 - *Sopa de letras Pizza Pan integral y Yogur natural Kcal:329 Prot:13 Lip:5,1 HC:57,6	- Día 18 - *Lentejas a la hortelana .Tortilla Española c/ Lechuga Pan y Fruta variada Kcal:539 Prot:34,9 Lip:14,2 HC:70,6
- Día 21 - *Arroz tres delicias Ragout de ternera en salsa c/ Lechuga y tomate Pan y *Kéfir de fresa y plátano Kcal:623 Prot:24,5 Lip:35,1 HC:55,2	- Día 22 - *Espaguetis napolitana Revuelto de huevos con jamon c/ Lechuga y maíz Pan integral y Fruta variada Kcal:587 Prot:39,9 Lip:14,4 HC:74,5	- Día 23 - 	- Día 24 - 	- Día 25 - 
- Día 28 - 	- Día 29 - 	- Día 30 - 	- Día 31 - 	

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



¡¡ENASUI LES DESEA FELIZ NAVIDAD!!



SE OFRECERÁ DIARIAMENTE UNA OPCIÓN DE VERDURAS

DICIEMBRE 2026
MENÚ VEGETARIANO

Colegio Nª Sª de la Merced

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
	E- Crema de calabaza eco Tortilla francesa c/ Lechuga y aceitunas Pan integral y Fruta variada Kcal:368 Prot:24,2 Lip:3,3 HC:61	- Día 1 - *Espirales con tomate Hamburguesa vegetal con patata cuadro c/ Lechuga Pan y Fruta y leche Kcal:482 Prot:21,2 Lip:30,6 HC:30,5	- Día 2 - .Garbanzos estofados Revuelto c/ H Lechuga y maíz Pan integral y E- Fruta ecológica Kcal:178 Prot:31,4 Lip:3,2 HC:9,2	- Día 3 - *Arroz con champiñones *Lentejas a la hortelana Pan y Fruta y leche Kcal:318 Prot:13,4 Lip:7,7 HC:48,4	- Día 4 -
- Día 7 - 	- Día 8 - 	- Día 9 - * Lentejas estofadas con arroz integral y verduras .Tortilla Francesa c/ Lechuga y maíz Pan y Fruta variada Kcal:343 Prot:24,6 Lip:8,6 HC:45	- Día 10 - Sopa de verduras Hamburguesa vegetal c/ Lechuga y zanahoria Pan integral y Fruta variada Kcal:510 Prot:31 Lip:8,7 HC:77,1	- Día 11 - .Patatas guisadas con verduras .Tortilla Francesa Pan y Fruta y leche Kcal:210 Prot:8,4 Lip:7,7 HC:26,2	
- Día 14 - Arroz integral con salsa de tomate Hamburguesa vegetal c/ Lechuga Pan y Fruta variada Kcal:539 Prot:27,8 Lip:11,2 HC:76,9	- Día 15 - E- Judías verdes ecológicas Tortilla francesa c/ H Lechuga y maíz Pan integral y Fruta variada Kcal:366 Prot:24,5 Lip:4,9 HC:56,5	- Día 16 - Judias pintas estofadas con verduras Hamburguesa vegetal con patata cuadro Pan y Fruta y leche Kcal:511 Prot:27,4 Lip:26,9 HC:39,5	- Día 17 - Sopa de verduras Pizza sin alérgenos Pan integral y Yogur natural Kcal:344 Prot:13,5 Lip:6 HC:59,6	- Día 18 - *Lentejas a la hortelana .Tortilla Española c/ Lechuga Pan y Fruta variada Kcal:539 Prot:34,9 Lip:14,2 HC:70,6	
- Día 21 - *Arroz blanco Hamburguesa vegetal c/ Lechuga y tomate Pan y *Kéfir de fresa y plátano Kcal:508 Prot:16,5 Lip:15,2 HC:78,4	- Día 22 - *Espaguetis napolitana Tortilla francesa c/ Lechuga y maíz Pan integral y Fruta variada Kcal:581 Prot:32,1 Lip:12,4 HC:84,8	- Día 23 - 	- Día 24 - 	- Día 25 - 	
- Día 28 - 	- Día 29 - 	- Día 30 - 	- Día 31 - 		

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



¡¡ENASUI LES DESEA FELIZ NAVIDAD!!



SE OFRECERÁ DIARIAMENTE UNA OPCIÓN DE VERDURAS

DICIEMBRE 2026
MENÚ SIN BRÓCOLII, COLIFLOR, FRUTOS SECOS

Colegio Nª Sª de la Merced

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
	E- Crema de calabaza eco Filete de pollo al horno c/ Lechuga y aceitunas Fruta variada Kcal:127 Prot:16,2 Lip:1,9 HC:12	*Espirales boloñesa .Filete de merluza en salsa con daditos de calabacín c/ Lechuga Fruta y leche Kcal:238 Prot:13,8 Lip:12 HC:18,7	.Garbanzos estofados Revuelto c/ H Lechuga y maíz E- Fruta ecológica Kcal:178 Prot:31,4 Lip:3,2 HC:9,2	* Arroz con pollo y champiñones Salmon con verduritas Fruta y leche Kcal:258 Prot:14,9 Lip:15 HC:15,1
- Día 7 - 	- Día 8 - 	- Día 9 - * Lentejas estofadas con arroz integral y verduras .Tortilla Francesa c/ Lechuga y maíz Fruta variada Kcal:207 Prot:20,7 Lip:6,6 HC:16	- Día 10 - .Sopa de Estrellas Cinta de lomo fresca en su jugo c/ Lechuga y zanahoria Fruta variada Kcal:291 Prot:33,4 Lip:14,4 HC:7,5	- Día 11 - .Patatas guisadas con verduras *Filete de merluza a la marinera Fruta y leche Kcal:157 Prot:12,9 Lip:5,4 HC:14,5
- Día 14 - Arroz integral con salsa de tomate H Lomo de cerdo a la plancha c/ Lechuga Fruta variada Kcal:233 Prot:16,6 Lip:3,6 HC:26,3	- Día 15 - E- Judías verdes ecológicas .Pollo asado al limón c/ H Lechuga y maíz Fruta variada Kcal:125 Prot:16,5 Lip:3,5 HC:7,5	- Día 16 - Judias pintas estofadas con verduras Palometa en salsa de tomate con daditos de zanahoria Fruta y leche Kcal:247 Prot:19,7 Lip:3,9 HC:33	- Día 17 - *Sopa de letras Pizza sin alérgenos Yogur natural Kcal:88 Prot:5 Lip:3,7 HC:8,6	- Día 18 - *Lentejas a la hortelana .Tortilla Española c/ Lechuga Fruta variada Kcal:403 Prot:31 Lip:12,2 HC:41,6
- Día 21 - *Arroz tres delicias Ragout de ternera en salsa c/ Lechuga y tomate *Kéfir de fresa y plátano Kcal:487 Prot:20,6 Lip:33,1 HC:26,2	- Día 22 - *Espaguetis napolitana Revuelto de huevos con jamon c/ Lechuga y maíz Fruta variada Kcal:346 Prot:31,9 Lip:13 HC:25,5	- Día 23 - 	- Día 24 - 	- Día 25 - 
- Día 28 - 	- Día 29 - 	- Día 30 - 	- Día 31 - 	

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



¡¡ENASUI LES DESEA FELIZ NAVIDAD!!



SE OFRECERÁ DIARIAMENTE UNA OPCIÓN DE VERDURAS

DICIEMBRE 2026
MENÚ SIN CALABAZA, CALABACÍN, LENTEJAS

Colegio Nª Sª de la Merced

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
	Champiñon rehogado - Día 1 - Filete de pollo al horno c/ Lechuga y aceitunas Pan integral y Fruta variada Kcal:358 Prot:23,9 Lip:5 HC:55,2	*Espirales boloñesa - Día 2 - Filete de merluza en salsa c/ Lechuga Pan y Fruta y leche Kcal:256 Prot:15,7 Lip:13,5 HC:17,8	Judías verdes hervidas - Día 3 - Revuelto c/ H Lechuga y maíz Pan integral y E- Fruta ecológica Kcal:51 Prot:2,1 Lip:2,7 HC:4,6	* Arroz con pollo y champiñones - Día 4 - Salmon al horno Pan y Fruta y leche Kcal:289 Prot:24,8 Lip:12,5 HC:18,6
- Día 7 - 	- Día 8 - 	Judías verdes hervidas - Día 9 - .Tortilla Francesa c/ Lechuga y maíz Pan y Fruta variada Kcal:394 Prot:26,7 Lip:11,3 HC:49,6	.Sopa de Estrellas - Día 10 - Cinta de lomo fresca en su jugo c/ Lechuga y zanahoria Pan integral y Fruta variada Kcal:532 Prot:41,4 Lip:15,8 HC:56,5	*Arroz blanco - Día 11 - *Filete de merluza a la marinera Pan y Fruta y leche Kcal:251 Prot:12,9 Lip:10,6 HC:25,8
Arroz integral con salsa de tomate - Día 14 - H Lomo de cerdo a la plancha c/ Lechuga Pan y Fruta variada Kcal:369 Prot:20,5 Lip:5,6 HC:55,3	E- Judías verdes ecológicas - Día 15 - .Pollo asado al limón c/ H Lechuga y maíz Pan integral y Fruta variada Kcal:366 Prot:24,5 Lip:4,9 HC:56,5	Alubias pintas hervidas - Día 16 - Palometa en salsa de tomate con daditos de zanahoria Pan y Fruta y leche Kcal:298 Prot:22,1 Lip:6,8 HC:37,3	*Sopa de letras - Día 17 - Pizza Pan integral y Yogur natural Kcal:329 Prot:13 Lip:5,1 HC:57,6	Champiñon hervido - Día 18 - .Tortilla Española c/ Lechuga Pan y Fruta variada Kcal:363 Prot:23,6 Lip:11,9 HC:43
*Arroz tres delicias - Día 21 - Ragout de ternera en salsa c/ Lechuga y tomate Pan y *Kéfir de fresa y plátano Kcal:623 Prot:24,5 Lip:35,1 HC:55,2	*Espaguetis napolitana - Día 22 - Revuelto de huevos con jamon c/ Lechuga y maíz Pan integral y Fruta variada Kcal:587 Prot:39,9 Lip:14,4 HC:74,5	- Día 23 - 	- Día 24 - 	- Día 25 - 
- Día 28 - 	- Día 29 - 	- Día 30 - 	- Día 31 - 	

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



¡¡ENASUI LES DESEA FELIZ NAVIDAD!!



SE OFRECERÁ DIARIAMENTE UNA OPCIÓN DE VERDURAS

DICIEMBRE 2026
MENÚ SIN LEGUMBRE, CALABAZA, MELÓN

Colegio Nª Sª de la Merced

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
	.Crema de calabacín Filete de pollo al horno Fruta variada Kcal:266 Prot:39,5 Lip:7 HC:12,2	- Día 1 - Pasta (sin gluten/huevo) .Filete de merluza en salsa con daditos de calabacín Fruta y leche Kcal:80 Prot:8 Lip:4,8 HC:1,2	- Día 2 - .Crema de zanahoria Revuelto E- Fruta ecológica Kcal:69 Prot:1,8 Lip:1,9 HC:11,8	- Día 3 - * Arroz con pollo y champiñones Salmon con verduritas Fruta y leche Kcal:258 Prot:14,9 Lip:15 HC:15,1
- Día 7 - 	- Día 8 - 	- Día 9 - Crema de puerro .Tortilla Francesa Fruta variada Kcal:274 Prot:22,7 Lip:8,6 HC:26,4	- Día 10 - Pasta (sin gluten/huevo) Cinta de lomo fresca en su jugo Fruta variada Kcal:264 Prot:32,1 Lip:13,4 HC:4,5	- Día 11 - .Patatas guisadas con verduras *Filete de merluza a la marinera Fruta y leche Kcal:157 Prot:12,9 Lip:5,4 HC:14,5
- Día 14 - Arroz integral con salsa de tomate H Lomo de cerdo a la plancha Fruta variada Kcal:233 Prot:16,6 Lip:3,6 HC:26,3	- Día 15 - .Crema de calabacín .Pollo asado al limón Fruta variada Kcal:269 Prot:30,7 Lip:10,3 HC:14,1	- Día 16 - .Crema de puerro Palometa en salsa de tomate con daditos de zanahoria Fruta y leche Kcal:141 Prot:11,5 Lip:4,9 HC:13	- Día 17 - Sopa (pasta sin gluten/huevo) Pizza sin alérgenos Yogur natural Kcal:82 Prot:5 Lip:3,7 HC:8,6	- Día 18 - .Crema de zanahoria .Tortilla Española Fruta variada Kcal:285 Prot:20,9 Lip:11,6 HC:24,2
- Día 21 - *Arroz blanco Ragout de ternera en salsa *Kéfir de fresa y plátano Kcal:542 Prot:19,1 Lip:37,9 HC:30,8	- Día 22 - Pasta (sin gluten/huevo) Tortilla francesa Fruta variada Kcal:207 Prot:20,7 Lip:6,6 HC:16	- Día 23 - 	- Día 24 - 	- Día 25 - 
- Día 28 - 	- Día 29 - 	- Día 30 - 	- Día 31 - 	

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



¡¡ENASUI LES DESEA FELIZ NAVIDAD!!



SE OFRECERÁ DIARIAMENTE UNA OPCIÓN DE VERDURAS

DICIEMBRE 2026
MENÚ SIN LENTEJAS, GARBANZOS, GUISANTES, FRUTOS SECOS

Colegio Nª Sª de la Merced

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
	E- Crema de calabaza eco Filete de pollo al horno c/ Lechuga y aceitunas Fruta variada Kcal:127 Prot:16,2 Lip:1,9 HC:12 - Día 1 -	*Espirales boloñesa .Filete de merluza en salsa con daditos de calabacín c/ Lechuga Fruta y leche Kcal:238 Prot:13,8 Lip:12 HC:18,7 - Día 2 -	.Crema de zanahoria Revuelto c/ H Lechuga y maíz E- Fruta ecológica Kcal:69 Prot:1,8 Lip:1,9 HC:11,8 - Día 3 -	* Arroz con pollo y champiñones Salmon con verduritas Fruta y leche Kcal:258 Prot:14,9 Lip:15 HC:15,1 - Día 4 -
 - Día 7 -	 - Día 8 -	.Crema de puerro .Tortilla Francesa c/ Lechuga y maíz Fruta variada Kcal:274 Prot:22,7 Lip:8,6 HC:26,4 - Día 9 -	.Sopa de Estrellas Cinta de lomo fresca en su jugo c/ Lechuga y zanahoria Fruta variada Kcal:291 Prot:33,4 Lip:14,4 HC:7,5 - Día 10 -	.Patatas guisadas con verduras *Filete de merluza a la marinera Fruta y leche Kcal:157 Prot:12,9 Lip:5,4 HC:14,5 - Día 11 -
Arroz integral con salsa de tomate H Lomo de cerdo a la plancha c/ Lechuga Fruta variada Kcal:233 Prot:16,6 Lip:3,6 HC:26,3 - Día 14 -	E- Judías verdes ecológicas .Pollo asado al limón c/ H Lechuga y maíz Fruta variada Kcal:125 Prot:16,5 Lip:3,5 HC:7,5 - Día 15 -	Judias pintas estofadas con verduras Palometa en salsa de tomate con daditos de zanahoria Fruta y leche Kcal:247 Prot:19,7 Lip:3,9 HC:33 - Día 16 -	*Sopa de letras Pizza sin alérgenos Yogur natural Kcal:88 Prot:5 Lip:3,7 HC:8,6 - Día 17 -	.Crema de zanahoria .Tortilla Española c/ Lechuga Fruta variada Kcal:296 Prot:21,5 Lip:11,9 HC:25,7 - Día 18 -
*Arroz blanco Ragout de ternera en salsa c/ Lechuga y tomate *Kéfir de fresa y plátano Kcal:542 Prot:19,1 Lip:37,9 HC:30,8 - Día 21 -	*Espaguetis napolitana Revuelto de huevos con jamon c/ Lechuga y maíz Fruta variada Kcal:346 Prot:31,9 Lip:13 HC:25,5 - Día 22 -	 - Día 23 -	 - Día 24 -	 - Día 25 -
 - Día 28 -	 - Día 29 -	 - Día 30 -	 - Día 31 -	

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 Neurosaludable | Certificaciones de calidad | Concienciados Socialmente | Alimentos de proximidad



¡¡ENASUI LES DESEA FELIZ NAVIDAD!!



SE OFRECERÁ DIARIAMENTE UNA OPCIÓN DE VERDURAS

DICIEMBRE 2026
MENÚ SIN SÉSAMO, FRUTOS SECOS, LACTOSA

Colegio Nª Sª de la Merced

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
	E- Crema de calabaza eco Filete de pollo al horno c/ Lechuga y aceitunas Fruta variada Kcal:127 Prot:16,2 Lip:1,9 HC:12 - Día 1 -	*Espirales boloñesa .Filete de merluza en salsa con daditos de calabacín c/ Lechuga Fruta variada Kcal:306 Prot:28,3 Lip:12 HC:21,7 - Día 2 -	.Garbanzos estofados Revuelto c/ H Lechuga y maíz E- Fruta ecológica Kcal:178 Prot:31,4 Lip:3,2 HC:9,2 - Día 3 -	* Arroz con pollo y champiñones Salmon con verduritas Fruta variada Kcal:325 Prot:29,4 Lip:15 HC:18,1 - Día 4 -
- Día 7 - 	- Día 8 - 	* Lentejas estofadas con arroz integral y verduras .Tortilla Francesa c/ Lechuga y maíz Fruta variada Kcal:207 Prot:20,7 Lip:6,6 HC:16 Día 9 -	.Sopa de Estrellas Cinta de lomo fresca en su jugo c/ Lechuga y zanahoria Fruta variada Kcal:291 Prot:33,4 Lip:14,4 HC:7,5 - Día 10 -	.Patatas guisadas con verduras *Filete de merluza a la marinera Fruta variada Kcal:225 Prot:27,4 Lip:5,4 HC:17,5 - Día 11 -
Arroz integral con salsa de tomate H Lomo de cerdo a la plancha c/ Lechuga Fruta variada Kcal:233 Prot:16,6 Lip:3,6 HC:26,3 - Día 14 -	E- Judías verdes ecológicas .Pollo asado al limón c/ H Lechuga y maíz Fruta variada Kcal:125 Prot:16,5 Lip:3,5 HC:7,5 - Día 15 -	Judias pintas estofadas con verduras Palometa en salsa de tomate con daditos de zanahoria Fruta variada Kcal:314 Prot:34,2 Lip:3,9 HC:36 - Día 16 -	*Sopa de letras Pizza sin alérgenos Fruta variada Kcal:95 Prot:15,8 Lip:1 HC:6,1 - Día 17 -	*Lentejas a la hortelana .Tortilla Española c/ Lechuga Fruta variada Kcal:403 Prot:31 Lip:12,2 HC:41,6 - Día 18 -
*Arroz tres delicias Ragout de ternera en salsa c/ Lechuga y tomate Fruta variada Kcal:506 Prot:31,4 Lip:31,6 HC:24,3 - Día 21 -	*Espaguetis napolitana Revuelto de huevos con jamon c/ Lechuga y maíz Fruta variada Kcal:346 Prot:31,9 Lip:13 HC:25,5 - Día 22 -	 - Día 23 -	 - Día 24 -	 - Día 25 -
 - Día 28 -	 - Día 29 -	 - Día 30 -	 - Día 31 -	

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



¡¡ENASUI LES DESEA FELIZ NAVIDAD!!



SE OFRECERÁ DIARIAMENTE UNA OPCIÓN DE VERDURAS