# DICIEMBRE 2026
# MENÚ BASAL

## Colegio Nª Sª de la Merced

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

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**

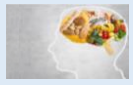
# DICIEMBRE 2026
## menu_basal_colegio_la_merced_tres_cantos

## Colegio Nª Sª de la Merced

| Lunes | Martes | Miércoles | Jueves | Viernes |
|---|---|---|---|---|
| | **E- Pumpkin cream - Día 1 -<br>Baked chicken fillet c/ Lettuce and olive<br>Wholemeal bread y Varied fruit<br>Kcal:368 Prot:24,2 Lip:3,3 HC:61 | ***Boloñesa pasta - Día 2 -<br>Hake fillet with diced courgette c/ Lettuce<br>Bread y **Fruta y leche<br>Kcal:238 Prot:13,8 Lip:12 HC:18,7 | Stewed chickpeas - Día 3 -<br>**Eggs with lettuce and corn<br>Wholemeal bread y **E- Fruta ecológica<br>Kcal:178 Prot:31,4 Lip:3,2 HC:9,2 | Rice with chicken and mushrooms - Día 4 -<br>Dill salmon<br>Bread y **Fruta y leche<br>Kcal:258 Prot:14,9 Lip:15 HC:15,1 |
| - Día 7 -<br> | - Día 8 -<br> | *** Stewed lentils with rice and vegetables - Día 9 -<br>Omelette c/ Lettuce and corn<br>Bread y Varied fruit<br>Kcal:343 Prot:24,6 Lip:8,6 HC:45 | Star soup - Día 10 -<br>Fresh pork loin in juice c/ Lettuce and carrots<br>Wholemeal bread y Varied fruit<br>Kcal:532 Prot:41,4 Lip:15,8 HC:56,5 | Stewed potatoes with vegetables - Día 11 -<br>Hake fillet with "marinera" sauce<br>Bread y **Fruta y leche<br>Kcal:157 Prot:12,9 Lip:5,4 HC:14,5 |
| Brown rice with tomato sauce - Día 14 -<br>**Pork loin a la plancha c/ Lettuce<br>Bread y Varied fruit<br>Kcal:369 Prot:20,5 Lip:5,6 HC:55,3 | **Eco green peas - Día 15 -<br>Lemon roast chicken c/ **H Lechuga y maíz<br>Wholemeal bread y Varied fruit<br>Kcal:366 Prot:24,5 Lip:4,9 HC:56,5 | Stewed pinto beans with vegetables - Día 16 -<br>Harvestfish in tomato sauce<br>Bread y **Fruta y leche<br>Kcal:247 Prot:19,7 Lip:3,9 HC:33 | Alphabet soup - Día 17 -<br>Pizza<br>Wholemeal bread y Plain yogurt<br>Kcal:329 Prot:13 Lip:5,1 HC:57,6 | "Hortelana" lentils - Día 18 -<br>Spanish omelette c/ Lettuce<br>Bread y Varied fruit<br>Kcal:539 Prot:34,9 Lip:14,2 HC:70,6 |
| Rice three delights - Día 21 -<br>Beef ragout in sauce c/ Lettuce and tomato<br>Bread y ***Kéfir de fresa y plátano<br>Kcal:623 Prot:24,5 Lip:35,1 HC:55,2 | Noodles with tomato sauce and grated cheese - Día 22 -<br>Scrambled eggs with ham c/ Lettuce and corn<br>Wholemeal bread y Varied fruit<br>Kcal:587 Prot:39,9 Lip:14,4 HC:74,5 | - Día 23 -<br> | - Día 24 -<br> | - Día 25 -<br> |
| - Día 28 -<br> | - Día 29 -<br> | - Día 30 -<br> | - Día 31 -<br> | |

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**