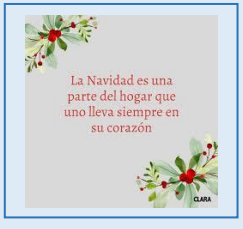
DICIEMBRE 2023
MENÚ BASAL

Colegio La Merced

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
				- Día 1 - Macarrones Boloñesa Rombos de Merluza c/ Lechuga y remolacha Pan y Fruta Natural Kcal:473 Prot:25,7 Lip:16 HC:59,7
- Día 4 - Lentejas a la hortelana Cinta de lomo adobada en salsa de pimientos y cebollita Pan y Postre Lácteo Kcal:628 Prot:30,7 Lip:26,2 HC:71	- Día 5 - Arroz tres delicias Filete de merluza en salsa con verduras hervidas Pan y Fruta Natural Kcal:345 Prot:15,6 Lip:6,4 HC:60,5	- Día 6 - 	- Día 7 -	- Día 8 -
- Día 11 - Coditos con salsa de tomate Filete de merluza en salsa con tiras de pimientos Pan y Fruta Natural Kcal:529 Prot:31 Lip:20,2 HC:58,9	- Día 12 - Judías verdes ecológicas con ajito y zanahoria Albóndigas Burger Meat con jardinera de verduras Pan y Fruta Natural Kcal:484 Prot:17,1 Lip:22,1 HC:57,6	- Día 13 - Sopa de lluvia Filete de pollo con verduras Pan y Postre Lácteo Kcal:387 Prot:23,7 Lip:12,8 HC:47,5	- Día 14 - Judías pintas estofadas con verduras Tortilla Española c/ Lechuga Pan y Fruta Natural Kcal:507 Prot:19,6 Lip:13,5 HC:79,7	- Día 15 - Patatas guisadas con magro adobado Figuritas de pescado c/ Lechuga y zanahoria Pan y Fruta Natural Kcal:470 Prot:18 Lip:14,2 HC:69,8
- Día 18 - Macarrones de la Huerta Hamburguesa burger meat mixta en salsa con patatas cuadro Pan y Fruta Natural Kcal:533 Prot:19,5 Lip:25,4 HC:61,3	- Día 19 - Lentejas a la Riojana Filete de merluza a la Gallega Pan y Fruta Natural Kcal:473 Prot:30,2 Lip:10,8 HC:67,4	- Día 20 - Crema Parmentier Muslitos de pollo con patatas Pan y Fruta Natural Kcal:408 Prot:21,6 Lip:12,2 HC:56,7	- Día 21 - Arroz con tomate San Jacobo c/ Patatas chips Pan y Postre Lácteo Kcal:383 Prot:9 Lip:7,2 HC:66,3	- Día 22 - Sopa de Cocido Cocido Madrileño completo Pan y Fruta Natural Kcal:499 Prot:21 Lip:19,7 HC:67,3
- Día 25 - 	- Día 26 - 	- Día 27 - 	- Día 28 - 	- Día 29 -

Este menú ha sido elaborado por el Departamento de Dietética y Nutrición de Enasui, S.L. (R.S. 2610104-M). Utilizamos en algunos platos Aceite de Oliva, Productos Integrales, Alimentos Neurosaludables, procedentes de Agricultura Ecológica y de Km "0". Los valores nutricionales se expresan en % sobre la energía total y en raciones de 100 gr. Atendiendo al Reglamento (UE) nº 1169/2011, los alérgenos correspondientes a cada plato están disponibles en la dirección www.enasui.com, o en el teléfono 918729230 Ext. 3. En nuestra página WEB, dispone además de las recomendaciones para las cenas..

Menús Equilibrados | Ecológicamente Responsables | Alimentación Neurosalidable | Certificaciones de calidad | Concienciados Socialmente | Alimentos de proximidad



El Equipo de ENASUI
Les desea una Feliz Naviad