ENERO 2026
MENÚ BASAL

Colegio La Merced

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
			- Día 1 - 	- Día 2 -
- Día 5 -	- Día 6 - 	- Día 7 -	- Día 8 - .Sopa de Cocido .Cocido Madrileño completo Pan y Fruta Natural Kcal:515 Prot:21,6 Lip:19,4 HC:70,4	- Día 9 - .Arroz con tomate *Pollo asado con verduras Pan y Postre Lácteo Kcal:460 Prot:25,7 Lip:11,3 HC:65,8
- Día 12 - *Lentejas a la hortelana *Filete de palometa con ajito y cebolla en salsa de tomate Pan y Fruta Natural Kcal:424 Prot:25,1 Lip:7,7 HC:68,5	- Día 13 - .Crema de calabacín *Cinta de lomo adobada a la gallega Pan y Postre Lácteo Kcal:521 Prot:22,4 Lip:25,3 HC:54,5	- Día 14 - *Judias verdes rehogadas con pimenton y patata .Tortilla Española c/ Lechuga y maíz Pan integral y Fruta de Temporada Kcal:484 Prot:15,3 Lip:15,1 HC:71,6	- Día 15 - Macarrones a la Napolitana .Filete de merluza en salsa con tiras de pimientos Pan y Fruta Natural Kcal:559 Prot:31,2 Lip:20,4 HC:65,9	- Día 16 - .Sopa de Cocido .Cocido Madrileño completo Pan y Fruta Natural Kcal:499 Prot:21 Lip:19,7 HC:67,3
- Día 19 - .Arroz con tomate *Salmón en salsa de zanahoria y calabaza Pan y Fruta de Temporada Kcal:461 Prot:15,8 Lip:15,3 HC:60,3	- Día 20 - .Sopa de Estrellas .Jamoncitos de pollo con verduras Pan y Fruta Natural Kcal:348 Prot:20,3 Lip:11,9 HC:44,3	- Día 21 - .Crema de verduras *Lomo de sajonia encebollado con patatas Pan integral y Postre Lácteo Kcal:585 Prot:22,7 Lip:22,3 HC:73,4	- Día 22 - Guisantes con ajo y bacon .Tortilla Española c/ Lechuga y zanahoria Pan y Fruta Natural Kcal:803 Prot:15 Lip:17 HC:65,7	- Día 23 - *Alubias blancas estofadas con verduras .Filete de bacalao rebozado c/ Lechuga Pan y Fruta Natural Kcal:565 Prot:26,9 Lip:13,8 HC:87,1
- Día 26 - Lentejas a la Riojana .Tortilla Española c/ Lechuga y remolacha Pan y Fruta Natural Kcal:555 Prot:24,5 Lip:16,9 HC:79,3	- Día 27 - .Arroz con tomate *Filete de merluza al horno con guisantes y huevo duro Pan y Fruta Natural Kcal:463 Prot:17,5 Lip:12,6 HC:65,5	- Día 28 - .Sopa de Cocido .Cocido Madrileño completo Pan integral y Fruta de Temporada Kcal:590 Prot:25,5 Lip:19,1 HC:83,7	- Día 29 - .Crema de calabaza *Hamburguesa burger meat mixta en salsa con patatas cuadro Pan y Postre Lácteo Kcal:505 Prot:21,6 Lip:22,4 HC:57,8	- Día 30 - .Coditos a la Boloñesa .Salchichas de pavo con jardinera de verduras Pan y Fruta Natural Kcal:603 Prot:24 Lip:28 HC:67,8

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

Desde ENASUI, les deseamos un FELIZ AÑO 2026