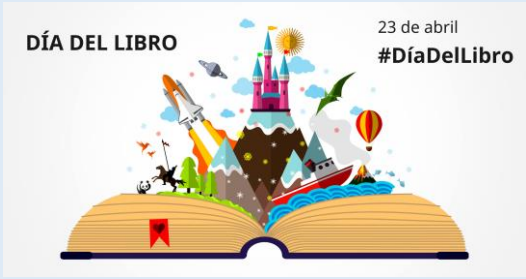
ABRIL 2026
MENÚ BASAL

Colegio Divino Corazon

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
		- Día 1 -	- Día 2 -	- Día 3 -
- Día 6 -	- Día 7 - .Sopa de Cocido .Cocido Madrileño completo Pan integral y Fruta de temporada Kcal:620 Prot:25,7 Lip:18,8 HC:90,4	- Día 8 - Crema de zanahoria eco Filete de pollo en su jugo con tiras de pimiento c/ Lechuga y maíz Pan y Postre Lácteo Kcal:411 Prot:30 Lip:10,1 HC:54,1	- Día 9 - *Alubias blancas estofadas con verduras .Tortilla Francesa c/ Lechuga y remolacha Pan integral y Fruta de temporada Kcal:602 Prot:25,3 Lip:9,6 HC:103,3	- Día 10 - .Arroz con tomate *Filete de merluza al horno con huevo duro c/ Lechuga Pan y Fruta de temporada Kcal:431 Prot:16,5 Lip:11,7 HC:60,4
- Día 13 - .Patatas guisadas con verduras Albondigas burger meat mixta con tomate y daditos de zanahoria eco Pan y Postre Lácteo Kcal:501 Prot:21,9 Lip:21 HC:59,9	- Día 14 - Judías verdes ecologicas con zanahoria dado .Tortilla Española c/ Lechuga y maíz Pan integral y Fruta de temporada Kcal:481 Prot:15,3 Lip:20,1 HC:70,3	- Día 15 - *Lentejas castellanas *Filete de merluza a la italiana con daditos de calabaza Pan y Fruta de temporada ECO Kcal:292 Prot:25,6 Lip:7,2 HC:31,4	- Día 16 - .Crema de verduras .Pollo asado al limón c/ Lechuga y zanahoria Pan integral y Fruta de temporada Kcal:503 Prot:25,1 Lip:11,9 HC:73,6	- Día 17 - *Macarrones integrales con salsa de setas .Filete de bacalao rebozado c/ Lechuga Pan y Fruta de temporada Kcal:512 Prot:20,3 Lip:16,5 HC:74,4
- Día 20 - Menestra de verduras rehogadas con cebollita .Tortilla Española c/ Lechuga y zanahoria Pan y Fruta de temporada ECO Kcal:219 Prot:7,6 Lip:13,5 HC:15,7	- Día 21 - Judias pintas a la hortelana *Filete de palometa al horno con pisto Pan integral y Fruta de temporada Kcal:537 Prot:26,9 Lip:7,9 HC:90,1	- Día 22 - *Macarrones integrales a la napolitana *Secreto de cerdo con salsa de champiñones c/ Lechuga y maíz Pan y Postre Lácteo Kcal:602 Prot:24,2 Lip:29 HC:64,4	- Día 23 - .Lentejas estofadas con verduras *Filete de merluza al horno con calabaza Pan integral y Fruta de temporada Kcal:525 Prot:27,9 Lip:8,5 HC:84,1	- Día 24 - Arroz con verduras *Guiso de pavo con patatas al vapor c/ Lechuga Pan y Fruta Natural Kcal:452 Prot:28,9 Lip:5,7 HC:64
- Día 27 - Patatas a la Riojana *Salmon a la naranja Pan y Fruta de temporada Kcal:396 Prot:18,1 Lip:16,3 HC:48,2	- Día 28 - .Coliflor Gratinada .Tortilla Española c/ Lechuga y zanahoria Pan integral y Fruta de Temporada Kcal:497 Prot:19,1 Lip:16 HC:67,7	- Día 29 - .Judias blancas con verduras Magro de cerdo en salsa con verduras eco Pan y Postre Lácteo Kcal:513 Prot:31,9 Lip:11,4 HC:73,5	- Día 30 - *Espirales integrales boloñesa *Filete de merluza al ajo arriero c/ Lechuga y maíz Pan integral y Fruta Natural Kcal:509 Prot:21,7 Lip:13,9 HC:75,3	

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