NOVIEMBRE 2026
MENÚ BASAL

Fundación Educativa Doctrina Cristiana
Colegio Concertado Divino Corazón

Colegio Divino Corazon

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
	- Día 3 - *Macarrones integrales a la napolitana *Filete de merluza en salsa con daditos de zanahoria Pan integral y Fruta de temporada Kcal:579 Prot:29,7 Lip:16,5 HC:77,7	- Día 4 - .Crema Vichy *Filete de pollo al limon c/ Lechuga y maíz Pan y Postre Lácteo Kcal:424 Prot:24,1 Lip:13,8 HC:54,3	- Día 5 - .Sopa de Cocido .Cocido Madrileño completo Pan integral y Fruta Natural Kcal:604 Prot:25,1 Lip:19,1 HC:87,3	- Día 6 - *Guisantes rehogados con cebolla .Filete de bacalao rebozado c/ Lechuga y remolacha Pan y Fruta de temporada Kcal:496 Prot:21,8 Lip:16 HC:69
- Día 9 -	- Día 10 - Aubias pintas estofadas con verduras eco *Salmon a la naranja c/ Lechuga y maíz Pan integral y Fruta de temporada Kcal:593 Prot:28,7 Lip:13,5 HC:89	- Día 11 - .Crema de puerro Magro de cerdo en salsa con verduras eco Pan y Fruta de temporada Kcal:389 Prot:20,8 Lip:11,2 HC:54,3	- Día 12 - * Lentejas estofadas con arroz integral y verduras .Tortilla Francesa c/ Lechuga y zanahoria Pan integral y Fruta de Temporada Kcal:409 Prot:14,8 Lip:8,5 HC:68,5	- Día 13 - *Patatas guisadas con carne *Filete de palometa con ajito y cebolla en salsa de tomate c/ Lechuga Pan y Fruta de temporada ECO Kcal:159 Prot:13,7 Lip:5,2 HC:14,1
- Día 16 - Macarrones integrales con salsa de tomate *Albondigas burger meat en salsa con patatas Pan y Fruta de temporada Kcal:603 Prot:20,9 Lip:27,5 HC:70,9	- Día 17 - *Alubias blancas estofadas con verduras .Tortilla Española c/ Lechuga y maíz Pan integral y Fruta Natural Kcal:604 Prot:23 Lip:12,6 HC:98,9	- Día 18 - E- Coliflor ecólogica rehogada con ajito y aceite de oliva Pollo asado al ajillo c/ Lechuga Pan y Postre Lácteo Kcal:412 Prot:25 Lip:14,6 HC:49,4	- Día 19 - *Paella de verduras * Merluza en salsa de calabaza c/ Lechuga Pan integral y Fruta de Temporada Kcal:378 Prot:10,5 Lip:4,8 HC:74,9	- Día 20 - .Sopa de Cocido .Cocido Madrileño completo Pan y Fruta de temporada Kcal:496 Prot:21,1 Lip:19,7 HC:66,6
- Día 23 - *Lentejas a la hortelana Salmon con verduritas Pan y Fruta Natural Kcal:493 Prot:25,7 Lip:15,4 HC:67	- Día 24 - .Arroz con tomate *Magro de cerdo en salsa con calabacin Pan integral y Postre Lácteo Kcal:611 Prot:28,1 Lip:13,7 HC:86	- Día 25 - *Espirales integrales carbonara .Tortilla Francesa con jamón york c/ Lechuga y remolacha Pan y Fruta de temporada Kcal:507 Prot:24,9 Lip:17,3 HC:65,5	- Día 26 - *Guisantes rehogados con ajito y pimenton Filete de pollo encebollado c/ Lechuga y maíz Pan integral y Fruta de temporada Kcal:512 Prot:27,4 Lip:13,3 HC:69,6	- Día 27 - .Patatas guisadas a la Riojana .Filete de merluza en salsa verde Pan y Fruta de temporada Kcal:523 Prot:36,4 Lip:22,5 HC:47,3
- Día 30 - *Brocoli al ajo arriero .Lentejas estofadas con verduras Pan y Fruta Kcal:368 Prot:17,8 Lip:8,1 HC:59,4				

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





