NOVIEMBRE 2026
MENÚ BASAL

E.I. El Cuentacuentos

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
	Macarrones a la Napolitana - Día 3 -	.Crema Vichy - Día 4 -	.Sopa de Cocido - Día 5 -	.Crema de guisantes - Día 6 -
	*Filete de merluza en salsa con daditos de zanahoria	*Filete de pollo al limon c/ Lechuga y maíz	Cocido madrileño sin embutidos	.Filete de bacalao rebozado c/ Lechuga y remolacha
	Pan y Fruta de temporada Kcal:474 Prot:25,6 Lip:17,1 HC:57,7	Pan y Yogur natural Kcal:408 Prot:24,1 Lip:15,1 HC:47,3	Pan y Fruta Natural Kcal:483 Prot:22,2 Lip:10,1 HC:80	Pan y Fruta de temporada Kcal:490 Prot:20,8 Lip:14,2 HC:72,3
.Sopa de Fideos - Día 9 -	.Judias pintas con verduras - Día 10 -	.Crema de puerro - Día 11 -	*Lentejas con arroz y verduras - Día 12 -	.Patatas guisadas con verduras - Día 13 -
*Guiso de pavo con patatas al vapor	*Filete de merluza a la naranja c/ Lechuga y maíz	Magro de cerdo en salsa con verduritas	.Tortilla Francesa c/ Lechuga y zanahoria	*Filete de abadejo en salsa de tomate c/ Lechuga
Pan y Yogur natural Kcal:378 Prot:31,2 Lip:5,7 HC:41,5	Pan y Fruta de temporada Kcal:434 Prot:22,1 Lip:8,1 HC:78,7	Pan y Fruta de temporada Kcal:389 Prot:21,1 Lip:11,2 HC:54,3	Pan y Fruta de Temporada Kcal:479 Prot:21,8 Lip:9,9 HC:79,2	Pan y Fruta Natural Kcal:332 Prot:10,7 Lip:6,4 HC:56,2
*Macarrones con salsa de tomate - Día 16 -	*Alubias blancas estofadas con verduras - Día 17 -	Crema de coliflor - Día 18 -	*Paella de verduras - Día 19 -	.Sopa de Cocido - Día 20 -
*Albondigas burger meat en salsa con patatas	.Tortilla Española c/ Lechuga y maíz	.Filete de pollo en su jugo c/ Lechuga	* Merluza en salsa de calabaza c/ Lechuga	Cocido madrileño sin embutidos
Pan y Fruta de temporada Kcal:638 Prot:20,1 Lip:27,5 HC:79,9	Pan y Fruta Natural Kcal:499 Prot:18,9 Lip:13,2 HC:78,9	Pan y Yogur natural Kcal:418 Prot:24,7 Lip:16,5 HC:46,2	Pan y Fruta de Temporada Kcal:273 Prot:6,4 Lip:5,4 HC:54,9	Pan y Fruta de temporada Kcal:480 Prot:22,3 Lip:10,1 HC:79,3
*Lentejas a la hortelana - Día 23 -	.Arroz con tomate - Día 24 -	.Espirales blancos salteados con verduras - Día 25 -	*Guisantes rehogados con ajito y pimenton - Día 26 -	.Patatas guisadas con verduras - Día 27 -
.Filete de abadejo en salsa con verduritas	*Magro de cerdo en salsa con calabacin c/ Lechuga	.Tortilla Francesa con jamón york c/ Lechuga y remolacha	Filete de pollo encebollado c/ Lechuga y maíz	.Filete de merluza en salsa verde
Pan y Fruta Natural Kcal:413 Prot:23,2 Lip:7,3 HC:68,2	Pan y Yogur natural Kcal:501 Prot:24,6 Lip:15,8 HC:60,6	Pan y Fruta de temporada Kcal:475 Prot:22,1 Lip:16,7 HC:62,1	Pan y Fruta de temporada Kcal:407 Prot:23,3 Lip:13,9 HC:49,6	Pan y Fruta de temporada Kcal:512 Prot:34,9 Lip:20,4 HC:51
.Lentejas estofadas con verduras - Día 30 -				
.Tortilla Francesa c/ Lechuga				
Pan y Yogur natural Kcal:523 Prot:25,7 Lip:13,8 HC:76,7				

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





