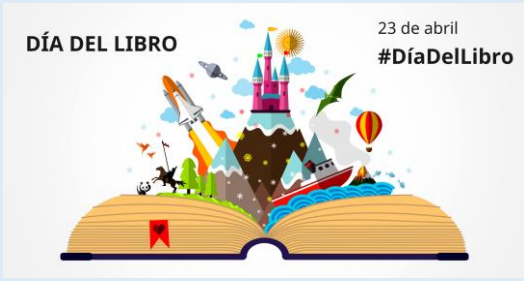
ABRIL 2026
MENÚ BASAL

Colegio San Alfonso

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
		- Día 1 -	- Día 2 -	- Día 3 -
- Día 6 -	.Sopa de Cocido - Día 7 - .Cocido Madrileño completo Pan integral y Fruta de temporada Kcal:620 Prot:25,7 Lip:18,8 HC:90,4	Crema de zanahoria eco - Día 8 - 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	*Alubias blancas estofadas con verduras - Día 9 - .Tortilla Francesa c/ Lechuga y remolacha Pan integral y Fruta de temporada Kcal:602 Prot:25,3 Lip:9,6 HC:103,3	.Arroz con tomate - Día 10 - *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
.Patatas guisadas con verduras - Día 13 - 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	Judías verdes ecologicas con zanahoria dado - Día 14 - .Tortilla Española c/ Lechuga y maíz Pan integral y Fruta de temporada Kcal:481 Prot:15,3 Lip:20,1 HC:70,3	*Lentejas castellanas - Día 15 - *Filete de abadejo a la italiana con daditos de calabaza Pan y Fruta de temporada ECO Kcal:292 Prot:25,6 Lip:7,1 HC:31,4	.Crema de verduras - Día 16 - *Pollo asado con romero y limón c/ Lechuga y zanahoria Pan integral y Fruta de temporada Kcal:481 Prot:24,1 Lip:10,8 HC:71,9	*Macarrones integrales con salsa de setas - Día 17 - .Filete de bacalao rebozado c/ Lechuga Pan y Fruta de temporada Kcal:512 Prot:20,3 Lip:16,5 HC:74,4
Menestra de verduras rehogadas con cebollita - Día 20 - .Tortilla Española c/ Lechuga y zanahoria Pan y Fruta de temporada ECO Kcal:219 Prot:7,6 Lip:13,5 HC:15,7	Judias pintas a la hortelana - Día 21 - *Filete de palometa al horno con pisto Pan integral y Fruta de temporada Kcal:537 Prot:26,9 Lip:7,9 HC:90,1	*Macarrones integrales a la napolitana - Día 22 - *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	.Lentejas estofadas con verduras - Día 23 - *Filete de merluza al horno con calabaza Pan integral y Fruta de temporada Kcal:525 Prot:27,9 Lip:8,5 HC:84,1	Arroz con verduras - Día 24 - *Guiso de pavo con patatas al vapor c/ Lechuga Pan y Fruta Natural Kcal:452 Prot:28,9 Lip:5,7 HC:64
Patatas a la Riojana - Día 27 - *Salmon a la naranja Pan y Fruta de temporada Kcal:396 Prot:18,1 Lip:16,3 HC:48,2	.Coliflor Gratinada - Día 28 - .Tortilla Española c/ Lechuga y zanahoria Pan integral y Fruta de Temporada Kcal:497 Prot:19,1 Lip:16 HC:67,7	.Judias blancas con verduras - Día 29 - Magro de cerdo en salsa con verduras eco Pan y Postre Lácteo Kcal:513 Prot:31,9 Lip:11,4 HC:73,5	*Espirales integrales boloñesa - Día 30 - *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