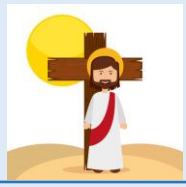
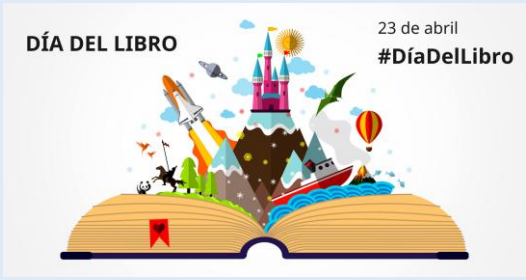
# ABRIL 2026
# MENÚ BASAL

E.I. Acuarela

| Lunes | Martes | Miércoles | Jueves | Viernes |
|---|---|---|---|---|
| | | - Día 1 -<br>*Lentejas con arroz<br>*Hamburguesa vegetal con salsa de champiñones c/ Lechuga<br>Pan y Yogur natural<br>Kcal:475 Prot:18,9 Lip:25,4 HC:45,9 | - Día 2 -<br> | - Día 3 -<br>  |
| - Día 6 -<br>*Espirales integrales con jamón serrano y salsa de tomate<br>Filete de merluza a la vizcaína<br>Pan y Fruta de Temporada<br>Kcal:376 Prot:17,3 Lip:12,6 HC:53 | - Día 7 -<br>.Sopa de Cocido<br>Cocido madrileño sin embutidos<br>Pan y Fruta de temporada<br>Kcal:499 Prot:22,8 Lip:9,8 HC:83,1 | - Día 8 -<br>Crema de zanahoria eco<br>Filete de pollo en su jugo con tiras de pimiento c/ Lechuga y maíz<br>Pan y Yogur natural<br>Kcal:395 Prot:30 Lip:11,4 HC:47,1 | - Día 9 -<br>*Alubias blancas estofadas con verduras<br>.Tortilla Francesa c/ Lechuga y remolacha<br>Pan y Fruta de temporada<br>Kcal:497 Prot:21,2 Lip:10,2 HC:83,3 | - Día 10 -<br>*Arroz tres delicias<br>*Filete de merluza al horno con huevo duro c/ Lechuga<br>Pan y Fruta de temporada<br>Kcal:375 Prot:18,1 Lip:9,6 HC:57 |
| - Día 13 -<br>.Patatas guisadas con verduras<br>Albondigas burger meat mixta con tomate y daditos de zanahoria eco<br>Pan y Yogur natural<br>Kcal:485 Prot:21,9 Lip:22,3 HC:52,9 | - Día 14 -<br>*Crema de judias verdes<br>.Tortilla de patata y calabacín c/ Lechuga y maíz<br>Pan y Fruta de temporada<br>Kcal:380 Prot:11,4 Lip:13,6 HC:55 | - Día 15 -<br>*Lentejas a la hortelana<br>*Filete de abadejo a la italiana con daditos de calabaza<br>Pan y Fruta Natural<br>Kcal:427 Prot:25,9 Lip:7,3 HC:69 | - Día 16 -<br>.Crema de verduras<br>*Filete de pollo al limon c/ Lechuga y zanahoria<br>Pan y Fruta de temporada<br>Kcal:398 Prot:21 Lip:12,5 HC:53,6 | - Día 17 -<br>*Macarrones integrales con salsa de setas<br>.Filete de bacalao rebozado c/ Lechuga<br>Pan y Fruta de temporada<br>Kcal:512 Prot:20,3 Lip:16,5 HC:74,4 |
| - Día 20 -<br>.Crema de verduras<br>.Tortilla Francesa con jamón york c/ Lechuga y zanahoria<br>Pan y Fruta de temporada<br>Kcal:401 Prot:20,5 Lip:12,7 HC:54,4 | - Día 21 -<br>Judias pintas a la hortelana<br>Filete de abadejo con pisto<br>Pan y Fruta de temporada<br>Kcal:432 Prot:22,8 Lip:8,5 HC:70,1 | - Día 22 -<br>*Macarrones integrales a la napolitana<br>*Secreto de cerdo con salsa de champiñones c/ Lechuga y maíz<br>Pan y Yogur natural<br>Kcal:581 Prot:24,9 Lip:30,1 HC:55,9 | - Día 23 -<br>.Lentejas estofadas con verduras<br>*Filete de merluza al horno con calabaza<br>Pan y Fruta de temporada<br>Kcal:420 Prot:23,8 Lip:9,1 HC:64,1 | - Día 24 -<br>Arroz con verduras<br>*Guiso de pavo con patatas al vapor c/ Lechuga<br>Pan y Fruta Natural<br>Kcal:452 Prot:28,9 Lip:5,7 HC:64 |
| - Día 27 -<br>.Patatas guisadas con verduras<br>*Filete de merluza a la naranja<br>Pan y Fruta de temporada<br>Kcal:331 Prot:14,1 Lip:8,2 HC:61,6 | - Día 28 -<br>Crema de coliflor<br>.Tortilla Francesa c/ Lechuga y zanahoria<br>Pan y Fruta de Temporada<br>Kcal:363 Prot:12,5 Lip:11,2 HC:56,8 | - Día 29 -<br>.Judias blancas con verduras<br>Magro de cerdo en salsa con verduras eco<br>Pan y Yogur natural<br>Kcal:497 Prot:31,9 Lip:12,7 HC:66,5 | - Día 30 -<br>*Espirales integrales boloñesa<br>*Filete de merluza al ajo arriero c/ Lechuga y maíz<br>Pan y Fruta Natural<br>Kcal:404 Prot:17,6 Lip:14,5 HC:55,3 | |

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 Neurosaludable | Certificaciones de calidad | Concienciados Socialmente | Alimentos de proximidad