# SEPTIEMBRE 2025
# MENÚ BASAL

## Colegio Sª.Mª la Providencia

| Lunes | Martes | Miércoles | Jueves | Viernes |
|---|---|---|---|---|
| - Día 1 - | - Día 2 - | - Día 3 - | - Día 4 - | - Día 5 - |
| - Día 8 - | - Día 9 - | - Día 10 - | - Día 11 - | - Día 12 - |
| Lentejas estofadas con chorizo<br>.Tortilla Española c/ Lechuga y maíz<br>Pan y Fruta Natural<br>Kcal:544 Prot:24 Lip:16,8 HC:77,6 | .Crema de verduras<br>Ragout de ternera en salsa con patatas<br>Pan y Fruta de Temporada<br>Kcal:424 Prot:17,7 Lip:20,8 HC:44,9 | *Arroz tres delicias<br>Filete de merluza en salsa con verduritas<br>Pan integral y Fruta natural<br>Kcal:442 Prot:20 Lip:5,8 HC:78,3 | Sopa de lluvia<br>.Jamoncitos de pollo con verduras<br>Pan y Postre Lácteo<br>Kcal:387 Prot:23,7 Lip:12,8 HC:47,5 | *Judias verdes rehogadas con zanahoria<br>*Cinta de lomo adobada a la gallega<br>Pan integral y Fruta Natural<br>Kcal:606 Prot:24,7 Lip:30,4 HC:70,2 |
| - Día 15 - | - Día 16 - | - Día 17 - | - Día 18 - | - Día 19 - |
| .Arroz con tomate<br>.Lasaña de carne<br>Pan integral y Fruta Natural<br>Kcal:562 Prot:15 Lip:9,7 HC:96,6 | .Garbanzos estofados<br>.Filete de abadejo en salsa con patatas cuadro<br>Pan y Fruta de Temporada<br>Kcal:389 Prot:43,4 Lip:7,7 HC:45,3 | .Crema de zanahoria<br>Filete de pollo en su jugo con tiras de pimiento<br>Pan integral y Postre Lácteo<br>Kcal:516 Prot:34,1 Lip:9,5 HC:74,1 | .Alubias blancas con chorizo<br>.Tortilla Francesa con jamón york c/ Lechuga<br>Pan y Fruta de Temporada<br>Kcal:508 Prot:31,6 Lip:15,3 HC:64,1 | Fideua de verduras<br>.Filete de merluza a la Gallega<br>Pan y Fruta Natural<br>Kcal:375 Prot:17,7 Lip:10,3 HC:57,4 |
| - Día 22 - | - Día 23 - | - Día 24 - | - Día 25 - | - Día 26 - |
| *Lentejas con calabaza y arroz<br>*Albondigas burger meat mixta con salsa de setas<br>Pan y Fruta Natural<br>Kcal:620 Prot:26,2 Lip:23,7 HC:80 | .Guisantes rehogados con jamón york<br>.Tortilla Francesa c/ Lechuga y maíz<br>Pan integral y Fruta Natural<br>Kcal:527 Prot:21,4 Lip:13,1 HC:81,4 | Turmix de patatas con verduras<br>.Filete de contramuslo de pollo con daditos de calabacín<br>Pan y Postre Lácteo<br>Kcal:384 Prot:21,5 Lip:13 HC:48,8 | *Coditos con salsa de tomate<br>.Filete de merluza a la Vasca<br>Pan y Fruta Natural<br>Kcal:428 Prot:18,4 Lip:12,8 HC:63 | .Sopa de Cocido<br>.Cocido Madrileño completo<br>Pan integral y Fruta de Temporada<br>Kcal:578 Prot:25,2 Lip:18,6 HC:80,8 |
| - Día 29 - | - Día 30 - | | | |
| Lentejas estofadas con chorizo<br>.Tortilla Española c/ Lechuga<br>Pan integral y Fruta Natural<br>Kcal:660 Prot:28,6 Lip:16,5 HC:99,2 | .Arroz con tomate<br>*Abadejo con calabaza<br>Pan y Fruta Natural<br>Kcal:419 Prot:14,2 Lip:10,7 HC:63,1 | | | |

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

# ¿QUE CENAMOS HOY?

| LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES |
|---|---|---|---|---|
| DÍA 1<br>Guisantes<br>Filete de pollo al horno<br>Lácteo y pan | DÍA 2<br>Sopa de pasta<br>Merluza a la plancha<br>Lácteo y pan | DÍA 3<br>Berenjena gratinada con daditos de jamón<br>Fruta y pan | DÍA 4<br>Crema de calabaza<br>Filete de pavo a la plancha<br>Lácteo y pan | DÍA 5<br>Menestra de verduras<br>Cinta de lomo encebollada<br>Fruta y pan |
| DÍA 8<br>Pescado al horno con ensalada variada<br>Fruta y pan | DÍA 9<br>Filete de pollo a la plancha con lechuga y maíz<br>Lácteo y pan | DÍA 10<br>Crema de verdura<br>Tortilla francesa<br>Fruta y pan | DÍA 11<br>Pescado en salsa de calabacín<br>Lácteo y pan | DÍA 12<br>Ensalada de tomate, rúcula y atún<br>Fruta y pan |
| DÍA 15<br>Filete de pollo a la plancha con tomate natural y lechuga<br>Fruta y pan | DÍA 16<br>Cinta de lomo a la plancha con ensalada<br>Fruta y pan | DÍA 17<br>Pescado al horno con parrillada de verduras<br>Lácteo y pan | DÍA 18<br>Filete de pavo en salsa con verduritas<br>Fruta y pan | DÍA 19<br>Ternera a la plancha con puré de patata<br>Fruta y pan |
| DÍA 22<br>Revuelto de huevos con pavo y verduritas<br>Lácteo y pan | DÍA 23<br>Guisantes con jamón<br>Filete de pollo a la plancha<br>Fruta y pan | DÍA 24<br>Cinta de lomo fresca en salsa con lechuga y queso fresco<br>Fruta y pan | DÍA 25<br>Revuelto de huevos con verduritas<br>Lácteo y pan | DÍA 26<br>Pescado al horno con ensalada variada<br>Fruta y pan |
| DÍA 29<br>Cinta de lomo fresca con ensalada<br>Lácteo y pan | DÍA 30<br>Pollo al horno con ensalada<br>Lácteo y pan | | | |

## RECOMENDACIONES NUTRICIONALES

Durante los primeros meses de vida (0-6 meses) la leche materna a demanda es el alimento ideal para el niño, ya que le aporta en cantidades suficientes, todos los Nutrientes necesarios. Esto ayuda a la prevención del sobrepeso.

Enseñe a su hijo buenos hábitos alimentarios desde el mismo momento que incorpora nuevos alimentos:

- Ofrézcale alimentos variados.
- No sobrealimente al bebé.
- No añada miel o azúcar a los sus biberones y frutas.
- No agregue sal a su comida. Si lo hace, que sea sal yodada

.

En la etapa preescolar y escolar:

- Adapte su horario a la comida familiar.
- Evite los "picoteos" entre horas, sobre todo si se trata de alimentos ricos en azúcares y grasas (chuches, bollería, patatas fritas).
- Evite darle o negarle determinados alimentos como premio o castigo.
- Acostúmbrele al agua como bebida, en lugar de zumos artificiales y refrescos dulces.
- Proporciónele una dieta variada rica en verduras y frutas.
- Fomente el ejercicio físico regular.
- Limite el tiempo que el niño pasa frente al televisor a menos de dos horas diarias.
- Evite llevarle a sitios de comida rápida.
- A partir de los cinco años seleccione lácteos semidesnatados, pues contienen los mismoS nutrientes y menos grasa.
- Desde el primer día de clase, acostumbre a su hijo a tomar un buen desayuno.
- Cocine con poca grasa y evite las frituras.
- Elija siempre la carne que no tenga grasa visible.
- Enseñe a sus hijos a comer despacio y sin distracciones (TV, videojuegos, etc.).
- Enseñe a su hijo a comer con moderación y variedad: un poco de cada cosa y no mucho de una sola.
- Toda la familia debe implicarse en la práctica de los buenos hábitos alimentarios ya que éste es el marco natural para cualquier aprendizaje.

Menasui catering