OCTUBRE 2026
MENÚ BASAL

Colegio Nª Sª del Pilar San Benito

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
			Vichyssoisse - Día 1 - *Lomo de sajonia encebollado con patatas c/ Ensalada variada Pan Kcal:629 Prot:21,4 Lip:33 HC:63,8	*Coditos con salsa de tomate - Día 2 - *Roti de pavo en salsa americana con tiras de pimiento c/ Ensalada var Pan Kcal:571 Prot:36,2 Lip:14 HC:77
.Judias pintas con verduras - Día 5 - .Filete de bacalao rebozado c/ Ensalada variada Pan Kcal:664 Prot:32,7 Lip:14,9 HC:100,9	*Gazpacho - Día 6 - *Lomo de sajonia encebollado con patatas c/ Ensalada variada Pan Kcal:563 Prot:21,9 Lip:23,3 HC:68,5	*Lentejas a la hortelana - Día 7 - .Tortilla Española c/ Ensalada variada Pan Kcal:611 Prot:26,5 Lip:15,9 HC:91,5	.Patatas guisadas con verduras - Día 8 - *Pollo asado a la naranja c/ Ensalada variada Pan Kcal:493 Prot:27,1 Lip:13,4 HC:68,4	.Sopa de Fideos - Día 9 - .Pimientos del Piquillo rellenos de bacalao c/ Ensalada variada Pan Kcal:426 Prot:16,6 Lip:12,5 HC:63,3
- Día 12 - 	Alubias blancas a la hortelana - Día 13 - .Chuleta de cerdo al ajillo c/ Ensalada variada Pan Kcal:671 Prot:30,1 Lip:23,2 HC:87,1	.Macarrones Boloñesa - Día 14 - Filete de Merluza Rebozado c/ Ensalada variada Pan Kcal:641 Prot:27,7 Lip:19,9 HC:89,4	.Brócoli gratinado con queso - Día 15 - .Tortilla Francesa c/ Ensalada variada Pan Kcal:578 Prot:30,1 Lip:20,4 HC:69,8	.Guisantes rehogados con jamón yorK - Día 16 - *Filete de pollo empanado c/ Ensalada variada Pan Kcal:565 Prot:29,3 Lip:12,8 HC:85,4
.Crema de puerro - Día 19 - .Lasaña de carne c/ Ensalada variada Pan Kcal:471 Prot:17 Lip:10,1 HC:79,9	.Sopa de Cocido - Día 20 - .Cocido Madrileño completo c/ Ensalada variada Pan Kcal:608 Prot:27,4 Lip:21,1 HC:82,7	*Coliflor al ajo arriero - Día 21 - Salmón al horno con patatas c/ Ensalada variada Pan Kcal:427 Prot:20,2 Lip:12,1 HC:61,5	Menestra de verduras rehogadas con cebollita - Día 22 - Ragout de ternera en salsa con patatas c/ Ensalada variada Pan Kcal:573 Prot:25,3 Lip:24,6 HC:64,9	*Arroz con pollo al curry - Día 23 - Huevos Villarroy c/ Ensalada variada Pan Kcal:565 Prot:19,4 Lip:13 HC:94,1
*Lombarda rehogada con manzana - Día 26 - Roti de pavo con sabor mediterraneo c/ Ensalada variada Pan Kcal:476 Prot:33,5 Lip:11,9 HC:60,8	.Patatas guisadas con verduras - Día 27 - .Costillas asadas con pimientos fritos c/ Ensalada variada Pan Kcal:482 Prot:19,9 Lip:15,1 HC:69,1	*Judias verdes con patata, zanahoria y tomate Día 28 - *Filete de pollo empanado c/ Ensalada variada Pan Kcal:504 Prot:24,3 Lip:11,9 HC:83,4	.Espirales blancos salteados con verduras - Día 29 - Filete de Merluza Rebozado c/ Ensalada variada Pan Kcal:620 Prot:25,4 Lip:18,7 HC:89,1	.Sopa de Cocido - Día 30 - .Cocido Madrileño completo c/ Ensalada variada Pan Kcal:608 Prot:27,4 Lip:21,1 HC:82,7

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



