OCTUBRE 2026
MENÚ VERDURAS

Colegio Nª Sª del Pilar San Benito

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
			Calabacin rehogado con cebolla - Día 1 -	Guisantes rehogados con jamon serrano - Día 2 -
			Kcal:41 Prot:0,5 Lip:3,4 HC:2	Kcal:105 Prot:6,9 Lip:4,6 HC:9,3
Acelgas rehogadas con zanahoria y patata - Día 5 -	Coliflor rehogada con pimenton - Día 6 -	.Pisto Manchego con huevo duro - Día 7 -	Menestra rehogada - Día 8 -	*Judias verdes rehogadas con zanahoria - Día 9 -
Kcal:53 Prot:1,8 Lip:2,3 HC:6,2	Kcal:62 Prot:2,2 Lip:3,9 HC:4,5	Kcal:35 Prot:0,8 Lip:2,2 HC:3,2	Kcal:73 Prot:3,2 Lip:3,8 HC:6,5	Kcal:64 Prot:2,1 Lip:9 HC:5,6
- Día 12 -	Acelgas rehogadas con pimenton y patata - Día 13 -	Champiñon salteado con ajito y jamon serrano Día 14 -	Calabacin rehogado con cebolla - Día 15 -	Guisantes y zanahorias con ajito - Día 16 -
	Kcal:59 Prot:2,1 Lip:2,4 HC:7,1	Kcal:71 Prot:4,9 Lip:4,3 HC:3,4	Kcal:41 Prot:0,5 Lip:3,4 HC:2	Kcal:87 Prot:4,4 Lip:3,7 HC:9,1
Espinacas salteadas con patata y pimenton - Día 19 -	Champiñon salteado con ajito y jamon serrano Día 20 -	Coliflor rehogada - Día 21 -	Pisto manchego - Día 22 -	.Menestra de verduras - Día 23 -
Kcal:49 Prot:2,6 Lip:2,3 HC:4,5	Kcal:71 Prot:4,9 Lip:4,3 HC:3,4	Kcal:62 Prot:2,2 Lip:3,9 HC:4,5	Kcal:35 Prot:0,8 Lip:2,2 HC:3,2	Kcal:73 Prot:3,2 Lip:3,8 HC:6,5
*Brocoli al ajo arriero - Día 26 -	.Parrillada de verduras - Día 27 -	Calabacin rehogado con cebolla - Día 28 -	.Acelgas salteadas con jamón - Día 29 -	Guisantes con ajito y daditos de pavo Día 30 -
Kcal:56 Prot:2,5 Lip:3,9 HC:2,8	Kcal:46 Prot:1,1 Lip:1,9 HC:6,2	Kcal:41 Prot:0,5 Lip:3,4 HC:2	Kcal:78 Prot:4 Lip:4,4 HC:4,4	Kcal:105 Prot:7 Lip:4,5 HC:9

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