OCTUBRE 2026
MENÚ TúRMIX

Colegio Nª Sª del Pilar San Benito

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
			Turmix de lomo asado con patatas y verduras - Día 1 -	Turmix de verduras con pavo - Día 2 -
			Kcal:71 Prot:5,7 Lip:2,2 HC:7	Kcal:69 Prot:7,3 Lip:1,8 HC:5,7
Turmix de judias pintas con verduras y huevo cocido - Día 5 -	Turmix de verduras con pollo - Día 6 -	Turmix de lentejas estofadas con verduras y carne - Día 7 -	Turmix de verduras con pollo - Día 8 -	Turmix de verduras con pescado - Día 9 -
Kcal:142 Prot:8,3 Lip:2 HC:22,7	Kcal:75 Prot:5 Lip:3,5 HC:5,7	Kcal:158 Prot:13 Lip:3,7 HC:18,2	Kcal:75 Prot:5 Lip:3,5 HC:5,7	Kcal:102 Prot:6,1 Lip:2 HC:3,8
- Día 12 -	Turmix de judias blancas con chorizo - Día 13 -	Turmix de filete de merluza con verduritas - Día 14 -	Turmix de verduras con pavo - Día 15 -	Turmix de verduras con pollo - Día 16 -
	Kcal:21 Prot:12,9 Lip:4,5 HC:28,5	Kcal:102 Prot:6,1 Lip:2 HC:3,8	Kcal:69 Prot:7,3 Lip:1,8 HC:5,7	Kcal:75 Prot:5 Lip:3,5 HC:5,7
Turmix de verduras con ternera - Día 19 -	Turmix de sopa de cocido y cocido madrileño completo - Día 20 -	Turmix de verduras con pescado - Día 21 -	Turmix de verduras con ternera - Día 22 -	Turmix de verduras con pollo - Día 23 -
Kcal:79 Prot:7 Lip:3,1 HC:5,7	Kcal:149 Prot:9,3 Lip:5,9 HC:14,7	Kcal:102 Prot:6,1 Lip:2 HC:3,8	Kcal:79 Prot:7 Lip:3,1 HC:5,7	Kcal:75 Prot:5 Lip:3,5 HC:5,7
Turmix de verduras con pavo - Día 26 -	Turmix de cinta de lomo en salsa con verduras y patatas - Día 27 -	Turmix de verduras con pollo - Día 28 -	Turmix de verduras con pescado - Día 29 -	Turmix de sopa de cocido y cocido madrileño completo - Día 30 -
Kcal:69 Prot:7,3 Lip:1,8 HC:5,7	Kcal:77 Prot:7 Lip:2,5 HC:6,7	Kcal:75 Prot:5 Lip:3,5 HC:5,7	Kcal:102 Prot:6,1 Lip:2 HC:3,8	Kcal:149 Prot:9,3 Lip:5,9 HC:14,7

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