NOVIEMBRE 2026
MENÚ BASAL

Colegio Nª Sª del Pilar San Benito

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
	Aubias pintas estofadas con verduras eco .Filete de merluza a la Gallega Pan integral y Fruta de temporada Kcal:532 Prot:29,3 Lip:6,5 HC:88,6	- Día 3 -	Arroz con verduras Filete de pollo encebollado c/ Lechuga Pan y Postre Lácteo Kcal:478 Prot:23,1 Lip:15,9 HC:64,7	- Día 4 -	*Macarrones integrales a la napolitana *Filete de merluza en salsa con daditos de zanahoria Pan integral y Fruta Natural Kcal:593 Prot:29,4 Lip:17 HC:81,5	- Día 5 -	.Crema Vichy .Tortilla Española c/ Lechuga y maíz Pan y Fruta de temporada Kcal:411 Prot:11,3 Lip:13,9 HC:62,5	- Día 6 -
- Día 9 -	*Guisantes rehogados con cebolla .Filete de bacalao rebozado c/ Lechuga y remolacha Pan integral y Fruta de temporada Kcal:582 Prot:25,5 Lip:15,7 HC:85,1	- Día 10 -	*Macarrones integrales a la napolitana *Guiso de pavo con patatas al vapor Pan y Fruta de temporada Kcal:481 Prot:30,4 Lip:6,6 HC:65,9	- Día 11 -	Aubias pintas estofadas con verduras eco *Salmon a la naranja c/ Lechuga y maíz Pan integral y Fruta de Temporada Kcal:582 Prot:29 Lip:13,5 HC:86,2	- Día 12 -	.Arroz con pollo .Tortilla Francesa c/ Lechuga Pan y Fruta de temporada ECO Kcal:280 Prot:12 Lip:11,6 HC:16,2	- Día 13 -
* Lentejas estofadas con arroz integral y verduras .Tortilla Francesa c/ Lechuga y zanahoria Pan y Fruta de temporada Kcal:333 Prot:10,9 Lip:8,8 HC:55,2	- Día 16 -	*Patatas guisadas con carne *Filete de palometa con ajito y cebolla en salsa de tomate c/ Lechuga Pan integral y Fruta Natural Kcal:441 Prot:22 Lip:7,1 HC:73,2	- Día 17 -	Macarrones integrales con salsa de tomate *Albondigas burger meat en salsa con patatas Pan y Postre Lácteo Kcal:627 Prot:23,1 Lip:28,9 HC:71,7	- Día 18 -	*Alubias blancas estofadas con verduras *Filete de merluza en salsa con daditos de zanahoria Pan integral y Fruta de Temporada Kcal:620 Prot:36,5 Lip:13,6 HC:88,5	- Día 19 -	E- Coliflor ecólogica rehogada con ajito y aceite de oliva Pollo asado al ajillo c/ Lechuga Pan y Fruta de temporada Kcal:369 Prot:22,3 Lip:13,5 HC:44,8	- Día 20 -
*Paella de verduras * Merluza en salsa de calabaza c/ Lechuga Pan y Fruta Natural Kcal:286 Prot:6,1 Lip:5,4 HC:58,5	- Día 23 -	.Sopa de Cocido .Cocido Madrileño completo Pan integral y Postre Lácteo Kcal:639 Prot:28,6 Lip:20 HC:89,7	- Día 24 -	E- Crema de calabaza eco Salmon con verduritas Pan y Fruta de temporada Kcal:393 Prot:16,5 Lip:14,7 HC:51,5	- Día 25 -	*Brocoli al ajo arriero *Lentejas a la hortelana Pan integral y Fruta de temporada Kcal:512 Prot:22,2 Lip:8 HC:88,7	- Día 26 -	*Espirales integrales carbonara .Tortilla Francesa con jamón york c/ Lechuga y remolacha Pan y Fruta de temporada Kcal:476 Prot:24,7 Lip:17,1 HC:58,6	- Día 27 -
*Guisantes rehogados con ajito y pimenton Filete de pollo encebollado c/ Lechuga y maíz Pan y Postre Lácteo Kcal:445 Prot:26,6 Lip:14,8 HC:52,8	- Día 30 -								

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





