NOVIEMBRE 2026
MENÚ BASAL

Colegio Nª Sª del Pilar San Benito

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
	Pisto manchego - Día 3 - *Butifarras catalanas al ajillo con zanahoria c/ Ensalada variada Pan Kcal:578 Prot:21,2 Lip:27 HC:62,8	.Coditos a la Boloñesa - Día 4 - *Filete de palometa con ajito y cebolla en salsa de tomate c/ Ensalada Pan Kcal:509 Prot:25,2 Lip:13,8 HC:73	.Menestra de verduras - Día 5 - *Filete de pollo empanado c/ Ensalada variada Pan Kcal:533 Prot:25,6 Lip:12 HC:82,6	.Fabada Asturiana - Día 6 - .Tortilla Francesa c/ Ensalada variada Pan Kcal:917 Prot:39,1 Lip:42,6 HC:95,5
- Día 9 -	*Lentejas a la hortelana - Día 10 - *Cinta de lomo adobada a la manzana con zanahoria c/ Ensalada variada Pan Kcal:756 Prot:38,4 Lip:30,7 HC:83,9	*Coditos con salsa philadelphia con oregano y gambas - Día 11 - *Guiso de pavo con patatas al vapor c/ Ensalada variada Pan Kcal:587 Prot:39,6 Lip:9,6 HC:75	.Guisantes rehogados con jamón york - Día 12 - .Huevos cocidos con tomate y atún c/ Ensalada variada Pan Kcal:570 Prot:28,9 Lip:21,5 HC:66,8	.Patatas guisadas con verduras - Día 13 - *Albondigas burger meat mixta con salsa de setas c/ Ensalada variada Pan Kcal:627 Prot:23,4 Lip:25,4 HC:78,7
.Fideuá de pollo - Día 16 - .Filete de merluza en salsa con tiras de pimientos c/ Ensalada variada Pan Kcal:636 Prot:40,9 Lip:21,7 HC:71,2	.Sopa de Cocido - Día 17 - .Cocido Madrileño completo c/ Ensalada variada Pan Kcal:608 Prot:27,4 Lip:21,1 HC:82,7	.Brócoli gratinado con queso - Día 18 - *Filete de palometa con ajito y cebolla en salsa de tomate c/ Ensalada Pan Kcal:512 Prot:33,4 Lip:16,7 HC:59,4	*Alubias blancas estofadas con verduras - Día 19 - *Hamburguesa burger meat mixta en salsa con patatas cuadro c/ Ensalada Pan Kcal:692 Prot:33 Lip:22 HC:92,2	*Arroz con pollo al curry - Día 20 - .Tortilla Francesa con jamón york c/ Ensalada variada Pan Kcal:559 Prot:29,4 Lip:16,6 HC:74,8
*Judias verdes con patata, zanahoria y tomate Día 23 - * Merluza en salsa de calabaza c/ Ensalada variada Pan Kcal:180 Prot:5,8 Lip:5,7 HC:36,3	.Marmitako - Día 24 - *Pollo al André c/ Ensalada variada Pan Kcal:514 Prot:29,2 Lip:16,5 HC:64	.Crema San Germán - Día 25 - *Butifarras con patata cuadro c/ Ensalada variada Pan Kcal:637 Prot:21,6 Lip:31,6 HC:66,7	.Judias pintas con verduras - Día 26 - .Pimientos del Piquillo rellenos de bacalao c/ Ensalada variada Pan Kcal:572 Prot:25,5 Lip:12,5 HC:90,6	*Coliflor con ajito y pimenton - Día 27 - *Albondigas burger meat mixta en salsa de tomate c/ Ensalada variada Pan Kcal:595 Prot:23,7 Lip:25,8 HC:69
.Pisto Manchego con huevo duro - Día 30 - *Filete de merluza a la marinera c/ Ensalada variada Pan Kcal:409 Prot:22 Lip:10,4 HC:59				

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













