NOVIEMBRE 2026
MENÚ SIN GLUTEN

Colegio Nª Sª del Pilar San Benito

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
	- Día 3 - .Judias pintas con verduras .Filete de merluza a la Gallega Kcal:263 Prot:20,7 Lip:5,1 HC:33,3	- Día 4 - Arroz con verduras Filete de pollo encebollado Kcal:255 Prot:14,9 Lip:12,3 HC:21,7	- Día 5 - Coditos con salsa de tomate pasta sin gluten *Filete de merluza en salsa con daditos de zanahoria Kcal:325 Prot:22,9 Lip:17,7 HC:18,5	- Día 6 - .Crema Vichy .Tortilla Española Kcal:217 Prot:6,6 Lip:11,7 HC:20,3
- Día 9 -	- Día 10 - .Crema de guisantes *Abadejo con pimientos Kcal:167 Prot:12 Lip:6,9 HC:13,9	- Día 11 - Espirales con salsa de tomate pasta sin gluten *Guiso de pavo con patatas al vapor Kcal:287 Prot:25,7 Lip:4,4 HC:23,7	- Día 12 - .Judias pintas con verduras *Filete de merluza a la naranja Kcal:259 Prot:17,9 Lip:5,6 HC:40,4	- Día 13 - .Arroz con pollo .Tortilla Francesa Kcal:269 Prot:11,4 Lip:11,4 HC:14,6
- Día 16 - Brocoli rehogado .Tortilla Francesa Kcal:169 Prot:9,2 Lip:7,6 HC:16	- Día 17 - .Patatas guisadas con verduras *Filete de abadejo en salsa de tomate Kcal:144 Prot:5,9 Lip:3,6 HC:15,5	- Día 18 - Espirales con salsa de tomate pasta sin gluten Ragout de ternera en salsa con patatas Kcal:349 Prot:15,2 Lip:21,3 HC:23,9	- Día 19 - *Alubias blancas estofadas con verduras *Filete de merluza en salsa con daditos de zanahoria Kcal:350 Prot:27,9 Lip:11,7 HC:33	- Día 20 - Crema de coliflor .Filete de pollo en su jugo Kcal:210 Prot:16,6 Lip:11,5 HC:10,1
- Día 23 - *Paella de verduras * Merluza en salsa de calabaza Kcal:109 Prot:1,9 Lip:2,9 HC:19,4	- Día 24 - Sopa de letras pasta sin gluten Cocido madrileño sin embutidos Kcal:305 Prot:18,1 Lip:7,6 HC:40,9	- Día 25 - .Crema de calabaza .Filete de abadejo en salsa con verduritas Kcal:119 Prot:9,4 Lip:4,4 HC:10,5	- Día 26 - .Arroz con tomate .Filete de contramuslo de pollo con daditos de zanahoria Kcal:312 Prot:16,9 Lip:12 HC:26,2	- Día 27 - Macarrones blancos salteados con verduras pasta sin gluten .Tortilla Francesa con jamón york Kcal:271 Prot:16,9 Lip:14,4 HC:18,3
- Día 30 - *Guisantes rehogados con ajito y pimenton Filete de pollo encebollado Kcal:232 Prot:19 Lip:11,4 HC:11,3				

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













