NOVIEMBRE 2026
MENÚ SIN HUEVO, LEGUMBRE

Colegio Nª Sª del Pilar San Benito

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
	- Día 3 - .Crema de zanahoria .Filete de merluza a la Gallega Kcal:160 Prot:12,3 Lip:6 HC:14,7	- Día 4 - Arroz con calabacin Filete de pollo encebollado Kcal:287 Prot:14,9 Lip:14,8 HC:23,3	- 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 *Filete de pollo al limon Kcal:211 Prot:16,5 Lip:10,4 HC:12,8
- Día 9 -	- Día 10 - .Crema de puerro *Abadejo con pimientos Kcal:152 Prot:10,4 Lip:7 HC:11,9	- 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 - .Crema de zanahoria *Filete de merluza a la naranja Kcal:156 Prot:9,5 Lip:6,5 HC:21,8	- Día 13 - .Arroz con pollo Filete de pollo encebollado Kcal:275 Prot:18,2 Lip:14,2 HC:3,9
- Día 16 - Brocoli rehogado Magro de cerdo en salsa con verduritas Kcal:157 Prot:17,4 Lip:8 HC:4,6	- 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 - .Crema de calabaza *Filete de merluza en salsa con daditos de zanahoria Kcal:237 Prot:19,4 Lip:12,5 HC:11,6	- Día 20 - Crema de coliflor .Filete de pollo en su jugo Kcal:210 Prot:16,6 Lip:11,5 HC:10,1
- Día 23 - Arroz con calabacin * Merluza en salsa de calabaza Kcal:141 Prot:1,9 Lip:5,4 HC:21	- Día 24 - Sopa de letras pasta sin gluten Cinta de lomo fresca en salsa con zanahoria baby Kcal:181 Prot:17,5 Lip:10,1 HC:4,7	- 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 Ragout de ternera en salsa con patatas Kcal:342 Prot:14,7 Lip:22,7 HC:19,7
- Día 30 - .Crema de puerro Filete de pollo encebollado Kcal:213 Prot:15 Lip:11,3 HC:12,7				

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





