NOVIEMBRE 2026
MENÚ VERDURAS

Colegio Nª Sª del Pilar San Benito

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
	Calabacin rehogado con cebolla - Día 3 -	.Guisantes rehogados con jamón york - Día 4 -	.Menestra de verduras - Día 5 -	*Brocoli al ajo arriero - Día 6 -
- Día 9 -	Kcal:41 Prot:0,5 Lip:3,4 HC:2 Coliflor rehogada con pimenton - Día 10 -	Kcal:105 Prot:6,9 Lip:4,6 HC:9,3 .Pisto Manchego con huevo duro - Día 11 -	Kcal:73 Prot:3,2 Lip:3,8 HC:6,5 *Guisantes rehogados con cebolla - Día 12 -	Kcal:56 Prot:2,5 Lip:3,9 HC:2,8 *Judias verdes rehogadas con zanahoria - Día 13 -
Acelgas rehogadas con pimenton y patata - Día 16 -	Kcal:62 Prot:2,2 Lip:3,9 HC:4,5 Champiñon salteado con ajito y jamon serrano - Día 17 -	Kcal:35 Prot:0,8 Lip:2,2 HC:3,2 Calabacin rehogado con cebolla - Día 18 -	Kcal:88 Prot:4,6 Lip:3,7 HC:9,2 Espinacas salteadas con patata y pimenton - Día 19 -	Kcal:64 Prot:2,1 Lip:9 HC:5,6 Pisto manchego - Día 20 -
Kcal:59 Prot:2,1 Lip:2,4 HC:7,1 Champiñon rehogado - Día 23 -	Kcal:71 Prot:4,9 Lip:4,3 HC:3,4 *Brocoli al ajo arriero - Día 24 -	Kcal:41 Prot:0,5 Lip:3,4 HC:2 .Parrillada de verduras - Día 25 -	Kcal:49 Prot:2,6 Lip:2,3 HC:4,5 *Guisantes rehogados con ajito y pimenton - Día 26 -	Kcal:35 Prot:0,8 Lip:2,2 HC:3,2 .Menestra de verduras - Día 27 -
Kcal:50 Prot:1,4 Lip:3,6 HC:3,2 *Coliflor al ajo arriero - Día 30 -	Kcal:56 Prot:2,5 Lip:3,9 HC:2,8	Kcal:46 Prot:1,1 Lip:1,9 HC:6,2	Kcal:87 Prot:6 Lip:2 HC:9	Kcal:73 Prot:3,2 Lip:3,8 HC:6,5
Kcal:56 Prot:1,8 Lip:3,6 HC:4,2				

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













