NOVIEMBRE 2026
MENÚ SIN PIMIENTA

Colegio Nª Sª del Pilar San Benito

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
	Macarrones hervidos con champiñón - Día 3 - Filete de merluza al horno Kcal:201 Prot:11,8 Lip:4,3 HC:18,8	Acelgas hervidas - Día 4 - Filete de pollo al horno Kcal:139 Prot:23,4 Lip:5,1 HC:0	*Arroz blanco - Día 5 - Ragout de ternera al horno Kcal:494 Prot:15,4 Lip:36,4 HC:25,9	Guisantes hervidos - Día 6 - .Filete de bacalao rebozado Kcal:292 Prot:16,6 Lip:13,7 HC:25,2
- Día 9 -	Alubias blancas hervidas - Día 10 - Filete de merluza al horno Kcal:304 Prot:20,9 Lip:4,4 HC:35	Champiñon hervido - Día 11 - .Cinta de lomo adobada al horno Kcal:295 Prot:16,1 Lip:25,6 HC:0	Lentejas hervidas con zanahoria - Día 12 - .Tortilla Francesa Kcal:362 Prot:20,3 Lip:12,9 HC:45,7	Espinacas hervidas - Día 13 - *Abadejo al horno Kcal:80 Prot:8,3 Lip:0,5 HC:0,3
Macarrones hervidos con zanahoria - Día 16 - Ragout de ternera al horno Kcal:456 Prot:16,6 Lip:34 HC:20,7	Alubias blancas hervidas - Día 17 - .Tortilla Francesa Kcal:364 Prot:18,8 Lip:10,5 HC:47,7	Coliflor hervida - Día 18 - Filete de pollo al horno Kcal:207 Prot:25,6 Lip:10,3 HC:3,1	*Arroz blanco - Día 19 - Filete de merluza al horno Kcal:243 Prot:10,5 Lip:6,8 HC:24,8	Champiñon hervido - Día 20 - .Cinta de lomo adobada al horno Kcal:295 Prot:16,1 Lip:25,6 HC:0
Lentejas hervidas con zanahoria - Día 23 - *Abadejo al horno Kcal:303 Prot:22,4 Lip:6,8 HC:33	*Arroz blanco - Día 24 - .Cinta de lomo adobada al horno Kcal:458 Prot:18,3 Lip:31,9 HC:24,5	Macarrones hervidos con calabacín - Día 25 - .Tortilla Francesa con jamón york Kcal:265 Prot:17,4 Lip:12,4 HC:21,3	Guisantes hervidos - Día 26 - Filete de pollo al horno Kcal:228 Prot:28 Lip:8,8 HC:9,2	Acelgas hervidas - Día 27 - Filete de merluza al horno Kcal:80 Prot:8,3 Lip:0,5 HC:0,3
Lentejas hervidas con zanahoria - Día 30 - .Tortilla Francesa Kcal:362 Prot:20,3 Lip:12,9 HC:45,7				

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





