NOVIEMBRE 2026
MENÚ TúRMIX

Colegio Nª Sª del Pilar San Benito

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
	Turmix de cinta de lomo en salsa con verduras y patatas - Día 3 -	Turmix de verduras con pescado - Día 4 -	Turmix de verduras con pollo - Día 5 -	Turmix de judias blancas con chorizo - Día 6 -
- Día 9 -	Kcal:77 Prot:7 Lip:2,5 HC:6,7 Turmix de lentejas estofadas con verduras y carne - Día 10 -	Kcal:102 Prot:6,1 Lip:2 HC:3,8 Turmix de cinta de lomo en salsa con verduras y patatas - Día 11 -	Kcal:75 Prot:5 Lip:3,5 HC:5,7 Turmix de verduras con pavo - Día 12 -	Kcal:21 Prot:12,9 Lip:4,5 HC:28,5 Turmix de verduras con ternera - Día 13 -
Turmix de filete de merluza con verduritas - Día 16 -	Kcal:158 Prot:13 Lip:3,7 HC:18,2 Turmix de sopa de cocido y cocido madrileño completo - Día 17 -	Kcal:77 Prot:7 Lip:2,5 HC:6,7 Turmix de verduras con pescado - Día 18 -	Kcal:69 Prot:7,3 Lip:1,8 HC:5,7 Turmix de verduras con ternera - Día 19 -	Kcal:79 Prot:7 Lip:3,1 HC:5,7 Turmix de verduras con pollo - Día 20 -
Kcal:102 Prot:6,1 Lip:2 HC:3,8 Turmix de lomo asado con patatas y verduras - Día 23 -	Kcal:149 Prot:9,3 Lip:5,9 HC:14,7 Turmix de verduras con pollo - Día 24 -	Kcal:102 Prot:6,1 Lip:2 HC:3,8 Turmix de cinta de lomo en salsa con verduras y patatas - Día 25 -	Kcal:79 Prot:7 Lip:3,1 HC:5,7 Turmix de judias pintas con verduras y huevo cocido - Día 26 -	Kcal:75 Prot:5 Lip:3,5 HC:5,7 Turmix de verduras con ternera - Día 27 -
Kcal:71 Prot:5,7 Lip:2,2 HC:7 Turmix de filete de merluza con verduritas - Día 30 -	Kcal:75 Prot:5 Lip:3,5 HC:5,7	Kcal:77 Prot:7 Lip:2,5 HC:6,7	Kcal:142 Prot:8,3 Lip:2 HC:22,7	Kcal:79 Prot:7 Lip:3,1 HC:5,7
Kcal:102 Prot:6,1 Lip:2 HC:3,8				

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





