NOVIEMBRE 2026
MENÚ PRIMERO VERDURA SEGUNDO PLANCHA SIN SAL

Colegio Nª Sª del Pilar San Benito

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
	Champiñon hervido - Día 3 - Merluza a la plancha sin sal Kcal:80 Prot:8,3 Lip:0,5 HC:0,3	Acelgas hervidas - Día 4 - Pollo a la plancha sin sal Kcal:139 Prot:23,4 Lip:5,1 HC:0	Judías verdes hervidas - Día 5 - Tortilla francesa sin sal Kcal:190 Prot:8,3 Lip:9,3 HC:17,6	Guisantes hervidos - Día 6 - Abadejo a la plancha sin sal Kcal:168 Prot:12,9 Lip:4,2 HC:9,5
- Día 9 -	Brocoli hervido - Día 10 - Merluza a la plancha sin sal Kcal:122 Prot:11 Lip:3,5 HC:1,4	Champiñon hervido - Día 11 - Cinta de lomo fresca a la plancha sin sal Kcal:197 Prot:17,6 Lip:13,4 HC:1,5	Calabacín hervido - Día 12 - Tortilla francesa sin sal Kcal:181 Prot:6,7 Lip:10 HC:15	Espinacas hervidas - Día 13 - Abadejo a la plancha sin sal Kcal:80 Prot:8,3 Lip:0,5 HC:0,3
Champiñon hervido - Día 16 - Cinta de lomo fresca a la plancha sin sal Kcal:197 Prot:17,6 Lip:13,4 HC:1,5	Acelgas hervidas - Día 17 - Tortilla francesa sin sal Kcal:139 Prot:6,2 Lip:6,6 HC:13	Coliflor hervida - Día 18 - Pollo a la plancha sin sal Kcal:207 Prot:25,6 Lip:10,3 HC:3,1	Calabacín hervido - Día 19 - Merluza a la plancha sin sal Kcal:121 Prot:8,8 Lip:3,9 HC:2,3	Champiñon hervido - Día 20 - Cinta de lomo fresca a la plancha sin sal Kcal:197 Prot:17,6 Lip:13,4 HC:1,5
Calabacín hervido - Día 23 - Abadejo a la plancha sin sal Kcal:121 Prot:8,8 Lip:3,9 HC:2,3	Champiñon hervido - Día 24 - Cinta de lomo fresca a la plancha sin sal Kcal:197 Prot:17,6 Lip:13,4 HC:1,5	Judías verdes hervidas - Día 25 - Tortilla francesa sin sal Kcal:190 Prot:8,3 Lip:9,3 HC:17,6	Guisantes hervidos - Día 26 - Pollo a la plancha sin sal Kcal:228 Prot:28 Lip:8,8 HC:9,2	Acelgas hervidas - Día 27 - Merluza a la plancha sin sal Kcal:80 Prot:8,3 Lip:0,5 HC:0,3
Espinacas hervidas - Día 30 - Tortilla francesa sin sal Kcal:139 Prot:6,2 Lip:6,6 HC:13				

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



