

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

			- Día 1 -		- Día 2 -		- Día 3 -
		.Patatas guisadas con verduras		.Sopa de Cocido		.Arroz con tomate	
		Pollo asado con daditos de calabacín		.Cocido Madrileño completo		.Filete de merluza en salsa con daditos de calabacín	
		Pan y Postre Lácteo Kcal:425 Prot:29,1 Lip:10,9 HC:56,4		Pan y Fruta Natural Kcal:499 Prot:21 Lip:19,7 HC:67,3		Pan y Clementina Kcal:410 Prot:14,6 Lip:10,9 HC:60	
- Día 6 -	- Día 7 -	- Día 8 -	- Día 9 -	- Día 10 -			
.Crema de zanahoria	Lentejas estofadas con chorizo	.Sopa de Picadillo	Alubias blancas a la hortelana	.Farfalle a la Napolitana			
.Lomo de Sajonia en salsa con patatas	.Filete de merluza en salsa con verduras hervidas	.Muslitos de pollo con patatas	.Tortilla Española c/ Lechuga y zanahoria	Rombos de merluza c/ Lechuga y maíz			
Pan y Postre Lácteo Kcal:487 Prot:18,6 Lip:22,9 HC:55,8	Pan y Fruta Natural Kcal:453 Prot:27,2 Lip:9,7 HC:68,9	Pan y Fruta Natural Kcal:366 Prot:20,7 Lip:11,6 HC:48,1	Pan y Fruta Natural Kcal:485 Prot:19,3 Lip:12,7 HC:75,1	Pan y Fruta Natural Kcal:432 Prot:22,8 Lip:13,6 HC:58,9			
- Día 13 -	- Día 14 -	- Día 15 -	- Día 16 -	- Día 17 -			
Patatas a la riojana	Macarrones a la napolitana	.Judías verdes ecológicas con ajito y zanahoria	.Sopa de Cocido	.Arroz con tomate			
.Escalope de pollo c/ Lechuga	.Filete de merluza en salsa verde	.Tortilla Española c/ Lechuga	.Cocido Madrileño completo	.Filete de merluza a la Gallega			
Pan y Postre Lácteo Kcal:478 Prot:23,7 Lip:11,1 HC:74,2	Pan y Clementina Kcal:575 Prot:36,2 Lip:24,2 HC:57,8	Pan y Fruta Natural Kcal:378 Prot:11,3 Lip:14,1 HC:54,6	Pan y Fruta Natural Kcal:499 Prot:21 Lip:19,7 HC:67,3	Pan y Fruta Natural Kcal:419 Prot:17,1 Lip:9,7 HC:61,5			
- Día 20 -	- Día 21 -	- Día 22 -	- Día 23 -	- Día 24 -			
	.Sopa de Estrellas	.Judías pintas con verduras	.Crema de calabaza	.Lentejas estofadas con verduras			
	.Albondigas Burger Meat mixta con tomate y daditos de zanahoria	.Filete de merluza en salsa con tiras de pimientos	.Muslitos de pollo con patatas	.Tortilla Española c/ Lechuga y remolacha			
	Pan y Fruta Natural Kcal:419 Prot:17,6 Lip:20 HC:46,5	Pan y Clementina Kcal:569 Prot:37,8 Lip:17,3 HC:69,7	Pan y Postre Lácteo Kcal:465 Prot:23,3 Lip:16,3 HC:59,8	Pan y Fruta Natural Kcal:511 Prot:20,6 Lip:14,6 HC:77,7			
- Día 27 -	- Día 28 -	- Día 29 -	- Día 30 -	- Día 31 -			
.Sopa de Fideos	Crema de Brócoli	Arroz con verduras	.Garbanzos estofados				
Cinta de lomo adobada con jardinera de verduras	.Filete de contramuslo de pollo con patatas cuadro	.Filete de bacalao rebozado c/ Lechuga	.Salchichas de pavo con jardinera de verduras				
Pan y Postre Lácteo Kcal:472 Prot:21,3 Lip:22,9 HC:48,7	Pan y Fruta Natural Kcal:399 Prot:21,2 Lip:12,7 HC:53,4	Pan y Fruta Natural Kcal:499 Prot:18,7 Lip:15,7 HC:75,3	Pan y Fruta Natural Kcal:621 Prot:50,5 Lip:23,7 HC:58,1				

¡Hoy no hay Cole!

CERRADO
POR FESTIVIDAD

Este menú ha sido elaborado por el Departamento de Dietética y Nutrición de Enasui, S.L. (R.S. 2610104-M). Utilizamos en algunos 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) n° 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 Neurosaludable

Certificaciones de calidad

Concienciados Socialmente

Alimentos de proximidad



Día 7: Día Mundial de los Cereales

Revista Enasuitos
¡Descarguesela!

