

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

			- Día 1 -	Macarrones a la Napolitana	- Día 2 -	.Sopa de Cocido	- Día 3 -
				.Filete de merluza en salsa con daditos de calabacín Pan y Fruta Natural Kcal:388 Prot:15,7 Lip:11,7 HC:59,4		.Cocido Madrileño completo Pan y Fruta Natural Kcal:485 Prot:21,4 Lip:19,2 HC:63,7	
.Lentejas estofadas con verduras	- Día 6 -	.Arroz con tomate	- Día 7 -	Crema de Brócoli	- Día 8 -	.Guisantes rehogados con jamón york	- Día 10 -
.Albóndigas Burger Meat mixta con patatas		*Filete de merluza al horno con guisantes y huevo duro		Salchichas de pavo en salsa con zanahoria		.Tortilla Española c/ Lechuga	
Pan y Fruta Natural Kcal:689 Prot:29,7 Lip:26,6 HC:79,6		Pan y Fruta Natural Kcal:433 Prot:17,3 Lip:12,4 HC:58,6		Pan y Fruta Natural Kcal:253 Prot:6,6 Lip:4,3 HC:50,5		Pan y Fruta Natural Kcal:439 Prot:16,3 Lip:17 HC:58,6	
Coditos con salsa de tomate	- Día 13 -	.Crema de verduras	- Día 14 -	Sopa de lluvia	- Día 15 -	.Judías verdes rehogadas con ajito y bacon	- Día 16 -
.Merluza en salsa con zanahoria		.Hamburguesa burger meat mixta en salsa con patatas cuadro		.Jamoncitos de pollo con verduras		.Tortilla de patata y calabacín c/ Lechuga	
Pan y Fruta Natural Kcal:401 Prot:18,2 Lip:12,6 HC:56,8		Pan y Fruta Natural Kcal:488 Prot:18,8 Lip:21,2 HC:59		Pan y Postre Lácteo Kcal:392 Prot:23 Lip:13 HC:49		Pan y Fruta Natural Kcal:349 Prot:12,9 Lip:23 HC:53,9	
.Farfalle a la Napolitana	- Día 20 -	Lentejas a la Riojana	- Día 21 -	.Crema de calabaza con queso	- Día 22 -	Arroz con verduras	- Día 23 -
Cinta de lomo adobada a la gallega		Filete de merluza a la marinera		Pollo asado con pimientos		.Filete de merluza a la Vasca	
Pan y Fruta Natural Kcal:551 Prot:21,5 Lip:26,7 HC:60,5		Pan y Fruta Natural Kcal:470 Prot:30,4 Lip:11 HC:66		Pan y Postre Lácteo Kcal:512 Prot:29,4 Lip:22,8 HC:50,8		Pan y Fruta Natural Kcal:388 Prot:16,4 Lip:11,6 HC:59,5	
.Arroz con tomate	- Día 27 -	Crema de coliflor	- Día 28 -	.Sopa de Estrellas	- Día 29 -	.Judías blancas con verduras	- Día 30 -
.Filete de merluza en salsa con daditos de calabaza		.Magro de cerdo con verduritas y patatas		.Filete de pollo con pisto de verduras		.Tortilla Española c/ Lechuga y maíz	
Pan y Fruta Natural Kcal:423 Prot:14,3 Lip:10,9 HC:63,6		Pan y Fruta Natural Kcal:348 Prot:17,4 Lip:10,2 HC:51,1		Pan y Postre Lácteo Kcal:400 Prot:22,1 Lip:14,8 HC:48,1		Pan y Fruta Natural Kcal:485 Prot:19,3 Lip:12,7 HC:75,3	

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



Revista Enasuitos
¡Descárguesela!

