

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

*Lentejas a la hortelana - Día 8 -	.Crema de verduras - Día 9 -	*Arroz tres delicias - Día 10 -	Sopa de lluvia - Día 11 -	*Judías verdes rehogadas con zanahoria - Día 12 -
.Tortilla Española c/ Lechuga y maíz	*Albondigas burger meat en salsa con patatas	Rombos de Merluza c/ Lechuga	.Jamoncitos de pollo con verduras	*Cinta de lomo adobada a la gallega
Pan y Fruta Natural Kcal:502 Prot:20,1 Lip:14,5 HC:76,1	Pan y Fruta de Temporada Kcal:479 Prot:16,7 Lip:24,3 HC:51,8	Pan integral y Fruta natural Kcal:515 Prot:28,1 Lip:10,2 HC:78,4	Pan y Postre Lácteo Kcal:387 Prot:23,7 Lip:12,8 HC:47,5	Pan integral y Fruta Natural Kcal:606 Prot:24,7 Lip:30,4 HC:70,2
.Arroz con tomate - Día 15 -	.Garbanzos estofados - Día 16 -	.Crema de zanahoria - Día 17 -	Alubias blancas a la hortelana - Día 18 -	Fideua de verduras - Día 19 -
Salmon con verduritas	Ragout de ternera en salsa con patatas	*Filete de pollo empanado c/ Lechuga y zanahoria	.Tortilla Española c/ Lechuga	.Filete de merluza a la Gallega
Pan integral y Fruta Natural Kcal:585 Prot:20,7 Lip:16,1 HC:81,9	Pan y Fruta de Temporada Kcal:545 Prot:47,5 Lip:22,1 HC:45,9	Pan integral y Postre Lácteo Kcal:560 Prot:25,4 Lip:9 HC:94,9	Pan y Fruta de Temporada Kcal:478 Prot:19,5 Lip:13 HC:72,7	Pan y Fruta Natural Kcal:375 Prot:17,7 Lip:10,3 HC:57,4
.Crema Parmentier - Día 22 -	.Guisantes rehogados con jamón york Día 23 -	.Patatas guisadas con verduras - Día 24 -	*Coditos con salsa de tomate - Día 25 -	.Sopa de Cocido - Día 26 -
*Hamburguesa burger meat mixta en salsa con patatas cuadro	.Tortilla Española c/ Lechuga y maíz	.Filete de contramuslo de pollo con daditos de calabacín	.Filete de merluza a la Vasca	.Cocido Madrileño completo
Pan y Fruta Natural Kcal:476 Prot:18,8 Lip:21,2 HC:57,3	Pan integral y Fruta Natural Kcal:536 Prot:19,8 Lip:16,2 HC:77,8	Pan y Postre Lácteo Kcal:412 Prot:21,8 Lip:12,7 HC:56,4	Pan y Fruta Natural Kcal:428 Prot:18,4 Lip:12,8 HC:63	Pan integral y Fruta de Temporada Kcal:578 Prot:25,2 Lip:18,6 HC:80,8
*Lentejas a la hortelana - Día 29 -	Arroz con verduras - Día 30 -			
.Tortilla Española c/ Lechuga	.Filete de bacalao rebozado c/ Lechuga y maíz			
Pan integral y Fruta Natural Kcal:617 Prot:24,8 Lip:14,1 HC:97,6	Pan y Fruta Natural Kcal:488 Prot:18,1 Lip:15,4 HC:73,8			

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) 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
Neurosaludable

Certificaciones
de calidad

Concienciados
Socialmente

Alimentos
de proximidad

