

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

			.Crema de calabaza - Día 1 -	.Sopa de Estrellas - Día 2 -	.Judías blancas con verduras - Día 3 -
			.Cinta de lomo adobada con daditos de zanahoria Pan y Fruta Natural Kcal:527 Prot:22,4 Lip:28,9 HC:49,1	.Jamoncitos de pollo con verduras Pan integral y Postre Lácteo Kcal:492 Prot:27,8 Lip:12,2 HC:67,5	.Filete de merluza a la Gallega Pan y Fruta Natural Kcal:457 Prot:25,4 Lip:7,3 HC:75,5
Judías verdes rehogadas con ajito - Día 6 -	*Coditos con salsa de tomate - Día 7 -	*Lentejas a la hortelana - Día 8 -	.Arroz con tomate - Día 9 -	.Sopa de Cocido - Día 10 -	
*Salchichas de pavo en salsa con zanahoria Pan y Postre Lácteo Kcal:552 Prot:24,3 Lip:25,4 HC:59,9	Filete de Merluza Rebozado c/ Lechuga Pan y Fruta Natural Kcal:525 Prot:20,2 Lip:16,1 HC:78,7	Hamburguesa burger meat mixta con pisto de verduras Pan integral y Fruta Natural Kcal:692 Prot:32,2 Lip:20,4 HC:94,9	Salmon con verduritas Pan y Fruta Natural Kcal:482 Prot:16,5 Lip:16,7 HC:62,7	.Cocido Madrileño completo Pan y Fruta Natural Kcal:485 Prot:21,4 Lip:19,2 HC:63,5	
- Día 13 -	.Crema Vichy - Día 14 -	Sopa de lluvia - Día 15 -	.Judías pintas con verduras - Día 16 -	.Menestra de verduras con cebolla - Día 17 -	
	*Albondigas burger meat mixta con tomate y guisantes Pan y Fruta Natural Kcal:244 Prot:6,2 Lip:4,5 HC:49,2	*Pollo asado con verduras Pan integral y Fruta Natural Kcal:408 Prot:26 Lip:6,9 HC:66,2	.Filete de bacalao rebozado c/ Lechuga Pan y Postre Lácteo Kcal:606 Prot:29,6 Lip:14,9 HC:91	.Tortilla de patata y calabacín c/ Lechuga y maíz Pan y Fruta Natural Kcal:399 Prot:12 Lip:16 HC:55	
.Patatas guisadas con verduras - Día 20 -	.Lentejas estofadas con verduras - Día 21 -	*Guisantes rehogados con cebolla - Día 22 -	.Espirales tricolor con tomate - Día 23 -	.Sopa de Cocido - Día 24 -	
*Lomo de sajonia encebollada con calabacín Pan y Fruta Natural Kcal:342 Prot:20,4 Lip:7,4 HC:53,3	Filete de merluza a la italiana con daditos de calabaza Pan y Fruta Natural Kcal:427 Prot:25,9 Lip:7,3 HC:69	*Jamoncitos de pollo al limón con patatas Pan integral y Postre Lácteo Kcal:573 Prot:30,9 Lip:17,5 HC:73,1	Rombos de Merluza c/ Lechuga y maíz Pan y Fruta Natural Kcal:418 Prot:23,1 Lip:13,1 HC:55,1	.Cocido Madrileño completo Pan y Fruta Natural Kcal:496 Prot:21,1 Lip:19,7 HC:66,6	
*Coditos blancos salteados con verduras - Día 27 -	*Crema de espinacas - Día 28 -	.Arroz con tomate - Día 29 -	Lentejas a la Riojana - Día 30 -	*Judías verdes rehogadas con zanahoria - Día 31 -	
Filete de Merluza Rebozado c/ Lechuga y zanahoria Pan y Fruta Natural Kcal:510 Prot:19,1 Lip:17,3 HC:73,7	.Magro de cerdo con verduras y patatas Pan y Postre Lácteo Kcal:389 Prot:21,1 Lip:10,9 HC:54,9	*Abadejo con calabaza Pan y Fruta Natural Kcal:419 Prot:14,2 Lip:10,7 HC:63,1	.Tortilla Española c/ Lechuga Pan integral y Fruta Natural Kcal:677 Prot:29,2 Lip:16,2 HC:102,4	Ragout de ternera en salsa con patatas Pan y Fruta Natural Kcal:444 Prot:18,4 Lip:27,9 HC:45	

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

