

**Lunes**

**Martes**

**Miércoles**

**Jueves**

**Viernes**

**VUELTA  
AL COLE**

|                                                                 |            |                                                                          |            |                                                                 |            |                                                                          |            |
|-----------------------------------------------------------------|------------|--------------------------------------------------------------------------|------------|-----------------------------------------------------------------|------------|--------------------------------------------------------------------------|------------|
|                                                                 | - Día 1 -  |                                                                          | - Día 2 -  |                                                                 | - Día 3 -  |                                                                          | - Día 4 -  |
| *Lentejas a la hortelana                                        | - Día 7 -  | E- Crema de verduras eco                                                 | - Día 8 -  | .Arroz con tomate                                               | - Día 9 -  | *Alubias blancas estofadas con verduras                                  | - Día 10 - |
| .Tortilla Española c/ Lechuga y zanahoria                       |            | *Albondigas de burger meat mixta en salsa casera con patatas cuadro      |            | .Salmon al horno con verduras c/ Lechuga                        |            | E- Carrillada de cerdo en salsa con zanahoria ecologica                  |            |
| Pan y Fruta Natural<br>Kcal:502 Prot:20,1 Lip:14,5 HC:76,1      |            | Pan integral y Fruta de Temporada<br>Kcal:570 Prot:20,1 Lip:22,2 HC:72,2 |            | Pan y Fruta natural<br>Kcal:440 Prot:15,9 Lip:12,5 HC:61,8      |            | Pan integral y Postre Lácteo<br>Kcal:742 Prot:35,8 Lip:24,8 HC:93,5      |            |
| .Arroz Campero                                                  | - Día 14 - | E- Garbanzos estofados con verduras ecológicas                           | - Día 15 - | Crema de zanahoria eco                                          | - Día 16 - | *Lentejas con arroz y verduras                                           | - Día 17 - |
| .Magro de cerdo con verduritas y patatas c/ Lechuga y remolacha |            | *Filete de palometa con ajito y cebolla en salsa de tomate               |            | *Filete de pollo empanado c/ Lechuga                            |            | .Tortilla Francesa con jamón york c/ Lechuga y zanahoria                 |            |
| Pan y Fruta de temporada<br>Kcal:407 Prot:18 Lip:11,1 HC:63,8   |            | Pan integral y Fruta de Temporada<br>Kcal:508 Prot:49,3 Lip:7,5 HC:64,4  |            | Pan y Postre Lácteo<br>Kcal:466 Prot:21,9 Lip:9,9 HC:76,4       |            | Pan integral y Fruta de Temporada<br>Kcal:572 Prot:33,4 Lip:10,8 HC:84,7 |            |
| *Guisantes rehogados con cebolla                                | - Día 21 - | Patatas a la Riojana                                                     | - Día 22 - | Alubias blancas a la hortelana                                  | - Día 23 - | *Macarrones integrales con salsa de setas                                | - Día 24 - |
| *Cinta de lomo fresca en salsa de calabaza con patata cocida    |            | *Salmon en salsa de zanahoria y calabaza c/ Lechuga y remolacha          |            | .Tortilla de patata y calabacín c/ Lechuga                      |            | E- Filete de abadejo en salsa con daditos de calabaza eco c/ Lechuga y   |            |
| Pan y Fruta de temporada<br>Kcal:363 Prot:8,9 Lip:6,2 HC:47,5   |            | Pan integral y Fruta Natural<br>Kcal:506 Prot:21,6 Lip:14,4 HC:71,7      |            | Pan y Postre Lácteo<br>Kcal:550 Prot:22,3 Lip:14,6 HC:84,4      |            | Pan integral y Fruta de temporada<br>Kcal:501 Prot:20,3 Lip:10,2 HC:81,9 |            |
| .Crema de calabacín                                             | - Día 28 - | .Sopa de Estrellas                                                       | - Día 29 - | Alubias blancas a la hortelana                                  | - Día 30 - |                                                                          |            |
| *Lentejas con arroz y verduras                                  |            | *Pollo asado con verduras Thai                                           |            | *Filete de merluza en salsa con daditos de zanahoria c/ Lechuga |            |                                                                          |            |
| Pan y Fruta Natural<br>Kcal:412 Prot:17 Lip:5,2 HC:78,9         |            | Pan integral y Postre Lácteo<br>Kcal:479 Prot:27,3 Lip:12 HC:65,4        |            | Pan y Fruta de temporada<br>Kcal:536 Prot:32,7 Lip:14,4 HC:72,9 |            |                                                                          |            |

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](http://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

