

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

- Día 4 -

- Día 5 -

- Día 6 -

- Día 7 -

- Día 8 -

- Día 11 -

- Día 12 -

- Día 13 -

- Día 14 -

- Día 15 -

- Día 18 -

- Día 19 -

- Día 20 -

- Día 21 -

- Día 22 -

- Día 25 -

- Día 26 -

- Día 27 -

- Día 28 -

- Día 29 -

Lentejas a la hortelana

Cinta de lomo adobada en salsa de pimientos y cebollita

Pan y Fruta Natural
Kcal:609 Prot:27,8 Lip:25 HC:71,7

.Arroz con tomate

.Filete de merluza en salsa con tiras de pimientos

Pan y Fruta Natural
Kcal:572 Prot:29,5 Lip:19,8 HC:65,5

.Macarrones de la Huerta

.Hamburguesa Burger Meat mixta con daditos de zanahoria

Pan y Fruta de Temporada
Kcal:525 Prot:17,7 Lip:26 HC:58,3

Arroz tres delicias

Filete de merluza a la italiana con daditos de calabaza

Pan y Fruta de Temporada
Kcal:328 Prot:18,2 Lip:5,9 HC:53,5

.Crema Vichy

.Salchichas de pavo con jardinera de verduras

Pan y Fruta de Temporada
Kcal:501 Prot:20,9 Lip:22,5 HC:57,1

.Judias pintas con verduras

.Filete de merluza a la Gallega

Pan y Fruta Natural
Kcal:438 Prot:24,9 Lip:7,6 HC:71,6

.Crema de verduras

.Albóndigas Burger Meat mixta con patatas

Pan y Fruta Natural
Kcal:576 Prot:20,2 Lip:26,2 HC:61,4

Sopa de letras

Pollo asado en su jugo con guisantes y zanahorias

Pan y Postre Lácteo
Kcal:403 Prot:23 Lip:14,4 HC:48,8

.Crema Parmentier

.Filete de contramuslo de pollo con verduras

Pan y Postre Lácteo
Kcal:428 Prot:24,6 Lip:13,4 HC:56,1

.Farfalle a la Napolitana

.Filete de contramuslo de pollo con daditos de zanahoria

Pan y Postre Lácteo
Kcal:493 Prot:25,8 Lip:16,2 HC:64,2

Lentejas estofadas con chorizo

.Tortilla Española c/ Lechuga

Pan y Fruta Natural
Kcal:555 Prot:24,5 Lip:17,1 HC:79,2

.Arroz con tomate

.Filete de merluza en salsa con daditos de calabaza

Pan y Fruta Natural
Kcal:409 Prot:14,6 Lip:10,4 HC:59,8

Alubias blancas estofadas con verduras

.Huevos cocidos con tomate y atún

Pan y Fruta natural
Kcal:520 Prot:26,1 Lip:16,5 HC:70,3

.Patatas guisadas con verduras

.Filete de bacalao rebozado c/ Lechuga y maíz

Pan y Fruta Natural
Kcal:438 Prot:18,6 Lip:13,1 HC:64,5

.Sopa de Cocido

.Cocido Madrileño completo

Pan y Fruta Natural
Kcal:499 Prot:21 Lip:19,7 HC:67,3

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



Nueva Enasuitos ¡Descárguela!

