



**Lunes**

**Martes**

**Miércoles**

**Jueves**

**Viernes**

		Kcal:499 Prot:21 Lip:19,7 HC:67,3	- Día 1 -	Kcal:439 Prot:14,8 Lip:10,6 HC:66,7	- Día 2 -	Kcal:478 Prot:23,7 Lip:11,1 HC:74,2	- Día 3 -
		.Sopa de Cocido		.Arroz con tomate		.Patatas guisadas a la Riojana	
		.Cocido Madrileño completo		.Filete de merluza en salsa con daditos de calabacín		.Escalope de pollo c/ Lechuga	
		Pan y Fruta Natural		Pan y Fruta Natural		Pan y Postre Lácteo	
Kcal:403 Prot:22,5 Lip:12,9 HC:53,7	- Día 6 -	Kcal:391 Prot:22,9 Lip:13 HC:48,9	- Día 7 -	Kcal:440 Prot:18,2 Lip:20,4 HC:49,4	- Día 8 -	Kcal:511 Prot:20,6 Lip:14,6 HC:77,7	- Día 9 -
.Fideuá de verduras		.Sopa de Estrellas		.Crema de calabaza		.Lentejas estofadas con verduras	
Rombos de merluza c/ Lechuga y maíz		.Muslitos de pollo con patatas		.Albondigas Burger Meat mixta con tomate y daditos de zanahoria		.Tortilla Española c/ Lechuga y remolacha	
Pan y Fruta Natural		Pan y Postre Lácteo		Pan y Fruta Natural		Pan y Fruta Natural	
Kcal:467 Prot:22 Lip:22,7 HC:47,2	- Día 13 -	Kcal:507 Prot:19,6 Lip:13,5 HC:79,7	- Día 14 -	Kcal:412 Prot:22,6 Lip:14,5 HC:51,1	- Día 15 -	Kcal:635 Prot:50,2 Lip:24,2 HC:61,9	- Día 16 -
.Sopa de Fideos		.Judías blancas con verduras		Espirales blancos salteados con verduras		.Garbanzos estofados	
Cinta de lomo adobada con jardinera de verduras		.Tortilla Española c/ Lechuga		Rombos de merluza c/ Lechuga y zanahoria		Salchichas de pavo con jardinera de verduras	
Pan y Postre Lácteo		Pan y Fruta Natural		Pan y Fruta Natural		Pan y Fruta Natural	
Kcal:499 Prot:21 Lip:14,2 HC:73,8	- Día 20 -	Kcal:357 Prot:17,6 Lip:10,1 HC:53,6	- Día 21 -	Kcal:528 Prot:32 Lip:20,2 HC:58,8	- Día 22 -	Kcal:532 Prot:32,6 Lip:12,8 HC:74,8	- Día 23 -
.Lentejas estofadas con verduras		.Crema Vichy		Arroz con calamares		.Judías pintas con verduras	
.Tortilla Española c/ Lechuga		.Magro de cerdo con verduritas y patatas		.Filete de merluza en salsa con tiras de pimientos		.Filete de contramuslo de pollo con verduras	
Pan y Fruta Natural		Pan y Fruta Natural		Pan y Fruta Natural		Pan y Postre Lácteo	
	- Día 27 -	Kcal:486 Prot:30 Lip:12,9 HC:66	- Día 28 -				
		Lentejas a la Riojana					
		Merluza en salsa con zanahoria baby					
		Pan y Fruta Natural					



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](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

**4 de Febrero**  
**Día Mundial**  
**contra el**  
**Cáncer**

**1ª Elección**

**2ª Elección**

**3ª Elección**

**Toppings**

**Día 13: Día Nacional del Desayuno**