

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

<p>.Arroz con tomate - Día 2 -</p> <p>Filete de merluza al horno con guisantes y huevo duro Pan y Fruta Natural</p>	<p>.Crema de calabaza con queso - Día 3 -</p> <p>.Salchichas frescas al ajillo con zanahoria baby Pan y Fruta Natural Kcal:567 Prot:21,5 Lip:31,8 HC:51,3</p>	<p>.Sopa de Estrellas - Día 4 -</p> <p>.Filete de contramuslo de pollo con verduras Pan y Postre Lácteo Kcal:387 Prot:23,7 Lip:12,8 HC:47,5</p>	<p>*Lentejas a la hortelana - Día 5 -</p> <p>.Tortilla Española c/ Lechuga Pan y Fruta Natural Kcal:529 Prot:21,2 Lip:14,4 HC:80,8</p>	<p>Farfalle rehogados con verduras - Día 6 -</p> <p>Rombos de Merluza c/ Lechuga y remolacha Pan y Fruta Natural Kcal:422 Prot:23,2 Lip:14,6 HC:52,7</p>
<p>*Guisantes rehogados con cebolla - Día 9 -</p> <p>.Cinta de lomo adobada con daditos de zanahoria Pan y Postre Lácteo Kcal:594 Prot:28,7 Lip:31,6 HC:52,5</p>	<p>Arroz con verduras - Día 10 -</p> <p>.Filete de merluza en salsa con tiras de pimientos Pan y Fruta Natural Kcal:518 Prot:29,2 Lip:19,2 HC:62,3</p>	<p>.Crema de verduras - Día 11 -</p> <p>*Hamburguesa burger meat mixta en salsa con daditos de calabacín Pan y Fruta Natural Kcal:481 Prot:19,6 Lip:20,4 HC:57,9</p>	<p>- Día 12 -</p>	<p>- Día 13 -</p>
<p>Macarrones a la Napolitana - Día 16 -</p> <p>.Filete de merluza en salsa verde Pan y Fruta Natural Kcal:575 Prot:36,2 Lip:23,7 HC:57,6</p>	<p>Crema de Brócoli - Día 17 -</p> <p>.Albóndigas Burger Meat con jardinera de verduras Pan y Fruta Natural Kcal:481 Prot:16,7 Lip:22,8 HC:56,7</p>	<p>.Sopa de Fideos - Día 18 -</p> <p>.Jamoncitos de pollo con verduras Pan y Postre Lácteo Kcal:392 Prot:23 Lip:13 HC:49</p>	<p>.Garbanzos estofados - Día 19 -</p> <p>.Tortilla Española c/ Lechuga Pan y Fruta Natural Kcal:501 Prot:41,1 Lip:15,2 HC:55,7</p>	<p>.Patatas guisadas con verduras - Día 20 -</p> <p>.Filete de bacalao rebozado c/ Lechuga y remolacha Pan y Fruta Natural Kcal:461 Prot:18,8 Lip:13,7 HC:69,9</p>
<p>*Coditos blancos salteados con verduras - Día 23 -</p> <p>.Salchichas de pavo con jardinera de verduras Pan y Fruta Natural Kcal:584 Prot:21,7 Lip:26,8 HC:68,3</p>	<p>.Lentejas estofadas con verduras - Día 24 -</p> <p>.Filete de merluza en salsa con daditos de calabaza Pan y Fruta Natural Kcal:420 Prot:23,8 Lip:9,1 HC:64,1</p>	<p>*Crema de espinacas - Día 25 -</p> <p>Pollo asado con pimientos Pan y Postre Lácteo Kcal:437 Prot:24,2 Lip:16,4 HC:51,8</p>	<p>.Arroz con tomate - Día 26 -</p> <p>*Figuritas de pescado c/ Lechuga y zanahoria Pan y Fruta Natural Kcal:572 Prot:16,3 Lip:16,2 HC:85,9</p>	<p>Alubias blancas a la hortelana - Día 27 -</p> <p>.Tortilla Española c/ Lechuga y maíz Pan y Fruta Natural Kcal:485 Prot:19,3 Lip:12,7 HC:75,3</p>
<p>*Arroz tres delicias - Día 30 -</p> <p>.Filete de merluza en salsa con daditos de calabaza c/ Lechuga y remolacha Pan y Fruta Natural Kcal:362 Prot:16,7 Lip:8,3 HC:58</p>	<p>*Judías verdes con patata, zanahoria y tomate Día 31 -</p> <p>Cinta de lomo adobada en salsa de pimientos y cebollita Pan y Postre Lácteo Kcal:496 Prot:21,2 Lip:27,6 HC:50,7</p>			

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

17 de Octubre:
Día mundial de la erradicación de la
POBREZA

Día Mundial de las
Frutas y las Verduras
14 de Octubre
World Fruit and
Vegetables Day
October 14th

Revista Enasuitos
¡Descárguela!