

**Lunes**

**Martes**

**Miércoles**

**Jueves**

**Viernes**

- Día 1 -

- Día 2 -

- Día 3 -

- Día 4 -

- Día 5 -

\*Macarrones con salsa de tomate - Día 8 -

.Brócoli gratinado con queso - Día 9 -

.Sopa de Fideos - Día 10 -

\*Alubias blancas estofadas con verduras - Día 11 -

.Patatas guisadas con verduras - Día 12 -

.Filete de merluza en salsa verde

.Albóndigas Burger Meat con jardinera de verduras

Pollo asado con guisantes y zanahorias

.Tortilla Española c/ Lechuga

.Filete de bacalao rebozado c/ Lechuga y remolacha

Pan y Fruta Natural  
Kcal:626 Prot:37,2 Lip:24,8 HC:67,6

Pan y Fruta Natural  
Kcal:575 Prot:28,1 Lip:30,6 HC:51,5

Pan y Postre Lácteo  
Kcal:398 Prot:23,7 Lip:14,2 HC:47,3

Pan y Fruta Natural  
Kcal:495 Prot:19,8 Lip:13 HC:76,6

Pan y Fruta Natural  
Kcal:478 Prot:19,4 Lip:13,4 HC:73,1

\*Coditos blancos salteados con verduras - Día 15 -

.Lentejas estofadas con verduras - Día 16 -

\*Crema de espinacas - Día 17 -

.Arroz con tomate - Día 18 -

.Sopa de Cocido - Día 19 -

.Magro de cerdo con verduritas y patatas

.Filete de merluza en salsa con daditos de calabaza

.Jamoncitos de pollo con verduras

Rombos de Merluza c/ Lechuga y remolacha

.Cocido Madrileño completo

Pan y Fruta Natural  
Kcal:417 Prot:18,4 Lip:13,9 HC:59,1

Pan y Fruta Natural  
Kcal:421 Prot:23,8 Lip:9,1 HC:64,3

Pan y Postre Lácteo  
Kcal:422 Prot:24,6 Lip:13,8 HC:53,3

Pan y Fruta Natural  
Kcal:471 Prot:22,1 Lip:12,9 HC:63,2

Pan y Fruta Natural  
Kcal:485 Prot:21,4 Lip:19,2 HC:63,5

Arroz con verduras - Día 22 -

\*Judías verdes con patata, zanahoria y tomate - Día 23 -

.Sopa de Estrellas - Día 24 -

.Potaje de garbanzos - Día 25 -

\*Espirales con tomate - Día 26 -

Filete de Merluza Rebozado c/ Lechuga y remolacha

\*Cinta de lomo adobada en salsa de pimientos y cebollita

\*Filete de pollo con jardinera de verduras

.Tortilla Española c/ Lechuga y maíz

.Filete de merluza en salsa con daditos de calabacín

Pan y Fruta Natural  
Kcal:500 Prot:18,7 Lip:14,5 HC:78,4

Pan y Postre Lácteo  
Kcal:496 Prot:21,2 Lip:27,6 HC:50,7

Pan y Fruta Natural  
Kcal:347 Prot:25,8 Lip:7,3 HC:47,9

Pan y Fruta Natural  
Kcal:573 Prot:23,2 Lip:21 HC:75,8

Pan y Fruta Natural  
Kcal:378 Prot:15,9 Lip:11,2 HC:56,5

.Lentejas estofadas con verduras - Día 29 -

\*Arroz con magro - Día 30 -

\*Macarrones con salsa de tomate - Día 31 -

Hamburguesa de burger meat mixta con champiñones

\*Filete de merluza al horno con guisantes y huevo duro

.Salchichas de pavo con jardinera de verduras

Pan y Fruta Natural  
Kcal:578 Prot:28,6 Lip:21,1 HC:72,9

Pan y Fruta Natural  
Kcal:398 Prot:21,6 Lip:13,3 HC:48,6

Pan y Postre Lácteo  
Kcal:672 Prot:26,2 Lip:27,1 HC:83,4

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



El Equipo de ENASUI  
Les desea un  
**Feliz Año 2024**

