

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

			.Brócoli gratinado con queso - Día 1 -	.Judías pintas con verduras - Día 2 -
			*Cinta de lomo adobada a la gallega	.Tortilla Española c/ Lechuga
			Pan y Fruta Natural Kcal:589 Prot:31,9 Lip:31,9 HC:46,9	Pan y Fruta Natural Kcal:496 Prot:19,8 Lip:13 HC:76,8
*Coditos con salsa de tomate - Día 5 -	.Garbanzos estofados - Día 6 -	.Sopa de Estrellas - Día 7 -	*Judías verdes rehogadas con ajito y bacon - Día 8 -	.Patatas guisadas con verduras - Día 9 -
*Merluza en salsa con zanahoria	*Hamburguesa burger meat mixta en salsa con patatas cuadro	Pollo asado con verduras	.Tortilla Española c/ Lechuga	.Filete de bacalao rebozado c/ Lechuga y remolacha
Pan y Fruta Natural Kcal:414 Prot:17,9 Lip:13,1 HC:60,4	Pan y Fruta Natural Kcal:604 Prot:48,4 Lip:22,5 HC:58,8	Pan y Postre Lácteo Kcal:322 Prot:24,8 Lip:8,7 HC:45,5	Pan y Fruta Natural Kcal:443 Prot:13,2 Lip:22,5 HC:50,1	Pan y Fruta Natural Kcal:459 Prot:18,9 Lip:13,7 HC:69,2
.Lentejas estofadas con verduras - Día 12 -	.Crema de calabaza con queso - Día 13 -	.Farfalle a la Napolitana - Día 14 -	.Sopa de Cocido - Día 15 -	Arroz con verduras - Día 16 -
.Albóndigas Burger Meat mixta con patatas	*Filete de pollo con verduras	*Filete de merluza a la marinera	.Cocido Madrileño completo	Rombos de Merluza c/ Lechuga y remolacha
Pan y Fruta Natural Kcal:706 Prot:30,2 Lip:26,3 HC:82,7	Pan y Postre Lácteo Kcal:496 Prot:29,7 Lip:20,2 HC:52,3	Pan y Fruta Natural Kcal:395 Prot:18,4 Lip:11,2 HC:59,5	Pan y Fruta Natural Kcal:499 Prot:21 Lip:19,7 HC:67,3	Pan y Fruta Natural Kcal:404 Prot:22,2 Lip:11,7 HC:56,3
.Crema de zanahoria - Día 19 -	*Alubias blancas estofadas con verduras - Día 20 -	Sopa de letras - Día 21 -		
.Magro de cerdo con verduritas y patatas	*Filete de merluza al horno con guisantes y huevo duro	.Jamoncitos de pollo con verduras		
Pan y Postre Lácteo Kcal:401 Prot:20,1 Lip:11,1 HC:59,2	Pan y Fruta Natural Kcal:441 Prot:25,4 Lip:9,8 HC:65,9	Pan y Fruta Natural Kcal:367 Prot:20,8 Lip:11,6 HC:48,2		
Sopa de lluvia - Día 26 -	.Arroz con tomate - Día 27 -	Crema de coliflor - Día 28 -	*Lentejas a la hortelana - Día 29 -	
.Cinta de lomo adobada con daditos de zanahoria	.Filete de merluza en salsa con verduras hervidas	*Salchichas de pavo en salsa con patatas	.Filete de pollo con pisto de verduras	
Pan y Fruta Natural Kcal:514 Prot:22,5 Lip:27,7 HC:47	Pan y Fruta Natural Kcal:399 Prot:14,1 Lip:8,6 HC:63,1	Pan y Fruta Natural Kcal:517 Prot:21,1 Lip:22,7 HC:60,5	Pan y Postre Lácteo Kcal:549 Prot:32,1 Lip:16,1 HC:72,6	

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



Revista Enasuitos
¡Descárguela!

