



Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes



- Día 1 -

*Macarrones con salsa de tomate

- Día 2 -

.Judías pintas con verduras

- Día 3 -

*Guisantes rehogados con cebolla

- Día 4 -

.Sopa de Cocido

- Día 5 -

.Filete de merluza en salsa con verduras hervidas c/ Lechuga
Pan y Fruta Natural
Kcal:418 Prot:17,2 Lip:10,2 HC:68,2

.Tortilla Española c/ Lechuga
Pan y Fruta Natural
Kcal:495 Prot:19,8 Lip:13 HC:76,6

.Pollo asado al ajillo con patata panadera
Pan y Postre Lácteo
Kcal:454 Prot:26,7 Lip:16,8 HC:52,6

.Cocido Madrileño completo
Pan y Fruta Natural
Kcal:485 Prot:21,4 Lip:19,2 HC:63,7

*Coditos blancos salteados con verduras

- Día 8 -

*Lentejas a la hortelana

- Día 9 -

*Crema de espinacas

- Día 10 -

.Arroz con tomate

- Día 11 -

*Alubias blancas estofadas con verduras

- Día 12 -

*Cinta de lomo adobada a la gallega

.Filete de merluza en salsa con daditos de calabaza
Pan y Fruta Natural
Kcal:420 Prot:23,8 Lip:9,1 HC:64,1

.Filete de pollo con pisto de verduras
Pan y Fruta Natural
Kcal:416 Prot:20 Lip:14,6 HC:54,6

Rombos de Merluza c/ Lechuga y remolacha
Pan y Fruta Natural
Kcal:471 Prot:22,1 Lip:12,9 HC:63,2

.Tortilla Española c/ Lechuga y maíz
Pan y Fruta Natural
Kcal:485 Prot:19,3 Lip:12,7 HC:75,3

Pan y Postre Lácteo
Kcal:583 Prot:24,3 Lip:29 HC:59,5

*Judías verdes rehogadas con zanahoria
.Magro de cerdo con verduritas y patatas

- Día 15 -

Arroz con verduras

- Día 16 -

.Sopa de Cocido

- Día 17 -

.Crema de puerro

- Día 18 -

Farfalle a la napolitana

- Día 19 -

.Filete de bacalao rebozado c/ Lechuga y remolacha
Pan y Fruta Natural
Kcal:500 Prot:18,6 Lip:15,5 HC:76,1

.Cocido Madrileño completo
Pan y Fruta Natural
Kcal:496 Prot:21,1 Lip:19,7 HC:66,6

.Filete de contramuslo de pollo con patatas cuadro
Pan y Fruta Natural
Kcal:407 Prot:21,4 Lip:12,6 HC:55,5

.Filete de merluza en salsa con daditos de calabaza
Pan y Fruta Natural
Kcal:377 Prot:15,9 Lip:11,2 HC:56,3

Pan y Postre Lácteo
Kcal:396 Prot:20,3 Lip:18,2 HC:53,1

.Crema de verduras

- Día 22 -

.Lentejas estofadas con verduras

- Día 23 -

.Arroz con tomate

- Día 24 -

Sopa de letras

- Día 25 -

.Guisantes rehogados con jamón york

- Día 26 -

.Albóndigas Burger Meat mixta con patatas

*Cinta de lomo adobada en salsa de pimientos y cebollita
Pan y Fruta Natural
Kcal:609 Prot:27,8 Lip:25 HC:71,8

*Filete de merluza al horno con guisantes y huevo duro
Pan y Fruta Natural
Kcal:444 Prot:17,1 Lip:12,9 HC:61,6

.Escalope de pollo c/ Lechuga y maíz
Pan y Postre Lácteo
Kcal:413 Prot:20,8 Lip:8,7 HC:66,2

.Tortilla Española c/ Lechuga y maíz
Pan y Fruta Natural
Kcal:418 Prot:16 Lip:16,3 HC:54,2

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

.Espirales tricolor con tomate

- Día 29 -

.Crema de verduras

- Día 30 -

.Filete de merluza en salsa con daditos de calabacín
Pan y Fruta Natural
Kcal:388 Prot:15,7 Lip:11,7 HC:59,4

*Hamburguesa burger meat mixta en salsa con patatas cuadro
Pan y Postre Lácteo
Kcal:507 Prot:21,7 Lip:22,4 HC:58,3

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



Revista Pequeñasui
¡Descárguela!

