

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes



- Día 2 -

- Día 3 -

-

- Día 5 -

- Día 9 -

- Día 10 -

- Día 11 -

- Día 12 -

- Día 13 -

.Arroz con tomate - Día 16 -	.Crema Vichy - Día 17 -	Sopa de letras - Día 18 -	Alubias blancas a la hortelana - Día 19 -	Fideua de verduras - Día 20 -
Salmón con verduras	.Salchichas de pavo con jardinera de verduras	*Filete de pollo empanado c/ Lechuga	.Tortilla Española c/ Lechuga y remolacha	Filete de Merluza Rebozado c/ Lechuga y zanahoria
Pan y Fruta Kcal:441 Prot:16,2 Lip:16,2 HC:52,6	Pan y Fruta Natural Kcal:512 Prot:21,1 Lip:22,5 HC:59,7	Pan y Postre Lácteo Kcal:424 Prot:21,4 Lip:8,9 HC:67,7	Pan y Gelatina sabor Kcal:543 Prot:19,2 Lip:12,8 HC:89,4	Pan y Fruta Natural Kcal:488 Prot:19,3 Lip:15,2 HC:72,7
.Crema Parmentier - Día 23 -	.Judías pintas con verduras - Día 24 -	Patatas a la Riojana - Día 25 -	.Arroz con tomate - Día 26 -	.Sopa de Cocido - Día 27 -
*Hamburguesa burger meat mixta en salsa con patatas cuadro	.Palometa en salsa de tomate con daditos de calabaza	*Filete de pollo con jardinera de verduras	.Albóndigas de pescado con daditos de zanahoria	.Cocido Madrileño completo
Pan y Fruta Kcal:437 Prot:18,4 Lip:20,7 HC:48	Pan y Fruta Natural Kcal:424 Prot:23,8 Lip:6,4 HC:72,1	Pan y Postre Lácteo Kcal:426 Prot:30,3 Lip:10,9 HC:55,2	Pan y Fruta Natural Kcal:508 Prot:20,3 Lip:9,9 HC:79,9	Pan y Fruta Natural Kcal:496 Prot:21,1 Lip:19,7 HC:66,6
*Lentejas a la hortelana - Día 30 -				
.Tortilla Española c/ Lechuga				
Pan y Fruta Natural Kcal:510 Prot:20,8 Lip:14,7 HC:76,9				

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!

