

**Lunes**

**Martes**

**Miércoles**

**Jueves**

**Viernes**

	.Arroz con tomate Rombos de Merluza c/ Lechuga y remolacha Pan y Fruta Natural Kcal:473 Prot:22 Lip:12,9 HC:64	- Día 1 -	.Crema de calabaza con queso Cinta de lomo adobada con daditos de zanahoria Pan y Gelatina sabor Kcal:641 Prot:27,7 Lip:34,9 HC:57,7	- Día 2 -	.Sopa de Estrellas .Filete de contramuslo de pollo con patatas cuadro Pan y Postre Lácteo Kcal:386 Prot:23,6 Lip:12,8 HC:47,4	- Día 3 -	.Judias pintas con verduras .Filete de merluza a la Gallega Pan y Fruta Natural Kcal:457 Prot:25,4 Lip:7,3 HC:75,5	- Día 4 -
.Crema de guisantes Magro de cerdo en salsa con verduritas Pan y Postre Lácteo Kcal:423 Prot:25,6 Lip:12,3 HC:55,6	*Coditos con salsa de tomate .Filete de abadejo en salsa con patatas cuadro Pan y Fruta Natural Kcal:367 Prot:15,4 Lip:9,4 HC:61,7	- Día 8 -	*Lentejas a la hortelana *Hamburguesa burger meat mixta en salsa con daditos de calabacín Pan y Fruta Natural Kcal:595 Prot:29,2 Lip:20,8 HC:76	- Día 9 -	Patatas a la Riojana Salmón con verduritas Pan y Fruta Natural Kcal:399 Prot:18 Lip:16,3 HC:48,9	- Día 10 -	.Sopa de Cocido .Cocido Madrileño completo Pan y Fruta Natural Kcal:496 Prot:21,1 Lip:19,7 HC:66,6	- Día 11 -
Macarrones a la Napolitana .Filete de merluza en salsa verde Pan y Fruta Natural Kcal:575 Prot:36,2 Lip:23,7 HC:57,6	.Judias verdes ecológicas con ajito y zanahoria .Albóndigas Burger Meat con jardinera de verduras Pan y Fruta Natural Kcal:465 Prot:16,7 Lip:22,4 HC:53,7	- Día 15 -	Sopa de lluvia .Jamoncitos de pollo con verduras Pan y Fruta Natural Kcal:367 Prot:20,8 Lip:11,6 HC:48,2	- Día 16 -	Alubias blancas a la hortelana .Tortilla de patata y calabacín c/ Lechuga Pan y Postre Lácteo Kcal:545 Prot:23 Lip:14,4 HC:82,9	- Día 17 -	.Crema Vichy .Filete de bacalao rebozado c/ Lechuga y zanahoria Pan y Fruta Natural Kcal:450 Prot:18,1 Lip:14,5 HC:66	- Día 18 -
.Patatas guisadas con verduras *Salchichas de pavo en salsa con zanahoria Pan y Fruta Natural Kcal:525 Prot:21 Lip:22,1 HC:65,2	.Lentejas estofadas con verduras .Tortilla Española c/ Lechuga Pan y Fruta Natural Kcal:513 Prot:20,7 Lip:14,7 HC:77,7	- Día 22 -	*Crema de espinacas Pollo asado en su jugo con pimientos Pan y Postre Lácteo Kcal:432 Prot:24,4 Lip:15,2 HC:53	- Día 23 -	.Espirales tricolor con tomate *Figuritas de pescado c/ Lechuga y maíz Pan y Fruta Natural Kcal:529 Prot:17,8 Lip:16,5 HC:79,4	- Día 24 -	.Sopa de Cocido .Cocido Madrileño completo Pan y Fruta Natural Kcal:515 Prot:21,6 Lip:19,4 HC:70,4	- Día 25 -
.Arroz con tomate Filete de Merluza Rebozado c/ Lechuga y remolacha Pan y Fruta Natural Kcal:558 Prot:18,8 Lip:15,2 HC:83	.Crema de verduras *Cinta de lomo adobada en salsa de pimientos y cebollita Pan y Postre Lácteo Kcal:519 Prot:20,5 Lip:26 HC:54,4	- Día 29 -	*Coditos blancos salteados con verduras .Filete de abadejo en salsa con daditos de calabaza Pan y Fruta Natural Kcal:382 Prot:15,2 Lip:13,1 HC:55,1	- Día 30 -	.Judias pintas con verduras *Filete de pollo con jardinera de verduras Pan y Fruta Natural Kcal:493 Prot:34,6 Lip:7,3 HC:75,2	- Día 31 -		

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) nº 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



Revista Pequeñasui ¡Descárguela!

