

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

- Día 6 -	- Día 7 -	- Día 8 -	- Día 9 -	- Día 10 -
.Lentejas estofadas con verduras	.Macarrones de la Huerta	.Sopa de Cocido .Cocido Madrileño completo Pan y Fruta Natural Kcal:515 Prot:21,6 Lip:19,4 HC:70,4	*Guisantes rehogados con cebolla .Tortilla Española c/ Lechuga Pan y Postre Lácteo Kcal:460 Prot:17,4 Lip:17 HC:61,7	*Coditos con salsa de tomate *Figuritas de pescado c/ Lechuga y remolacha Pan y Fruta de Temporada Kcal:539 Prot:18,3 Lip:17,1 HC:81,2
- Día 13 -	- Día 14 -	- Día 15 -	- Día 16 -	- Día 17 -
*Cinta de lomo adobada a la gallega Pan y Postre Lácteo Kcal:632 Prot:32,8 Lip:25,5 HC:71,5	*Filete de merluza al horno con guisantes y huevo duro Pan y Fruta Natural Kcal:425 Prot:18,3 Lip:14,8 HC:57,8	.Crema de puerro .Jamoncitos de pollo con verduras Pan y Gelatina sabor Kcal:426 Prot:20,7 Lip:12,4 HC:61,4	.Arroz con tomate Salmón con verduritas Pan y Fruta Natural Kcal:482 Prot:16,5 Lip:16,7 HC:62,7	.Sopa de Cocido .Cocido Madrileño completo Pan y Fruta Natural Kcal:485 Prot:21,4 Lip:19,2 HC:63,5
- Día 20 -	- Día 21 -	- Día 22 -	- Día 23 -	- Día 24 -
*Espirales con tomate *Filete de fogonero en salsa verde Pan y Fruta de Temporada Kcal:575 Prot:36,2 Lip:24,2 HC:57,8	.Crema de verduras *Lomo de sajonia encebollada con calabacin Pan y Postre Lácteo Kcal:378 Prot:22,7 Lip:9,4 HC:54,2	.Sopa de Estrellas *Filete de pollo empanado c/ Lechuga y zanahoria Pan y Fruta Natural Kcal:394 Prot:17,9 Lip:7,5 HC:66,9	*Alubias blancas estofadas con verduras .Tortilla Española c/ Lechuga Pan y Fruta Natural Kcal:509 Prot:19,5 Lip:13,5 HC:80,4	Arroz con verduras *Salmón en salsa de zanahoria y calabaza Pan y Gelatina sabor Kcal:453 Prot:15 Lip:14,1 HC:68,9
- Día 27 -	- Día 28 -	- Día 29 -	- Día 30 -	- Día 31 -
*Lentejas a la hortelana .Tortilla Española c/ Lechuga y remolacha Pan y Postre Lácteo Kcal:547 Prot:24,1 Lip:15,5 HC:80,1	.Arroz con tomate .Filete de bacalao rebozado c/ Lechuga Pan y Fruta Natural Kcal:574 Prot:19,4 Lip:16 HC:83,1	.Sopa de Cocido .Cocido Madrileño completo Pan y Fruta de Temporada Kcal:485 Prot:21,4 Lip:19,7 HC:63,7	Judias verdes rehogadas con ajito *Hamburguesa burger meat mixta en salsa con patatas cuadro Pan y Fruta Natural Kcal:468 Prot:18,5 Lip:23,1 HC:51,2	.Coditos a la Napolitana .Salchichas de pavo con jardinera de verduras Pan y Gelatina sabor Kcal:625 Prot:21,9 Lip:24,9 HC:81,4

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) nº 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



El Equipo de ENASUI
Les desea un
Feliz Año 2025