

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

<p>.Sopa de Estrellas - Día 3 -</p> <p>.Cinta de lomo adobada con daditos de zanahoria Pan y Postre Lácteo Kcal:533 Prot:25,4 Lip:28,9 HC:46,3</p> <p>.Coditos a la Boloñesa - Día 10 -</p> <p>*Filete de fogueño en salsa verde Pan y Fruta Natural Kcal:589 Prot:38 Lip:26,3 HC:53,7</p> <p>*Lentejas con arroz y verduras - Día 17 -</p> <p>*Hamburguesa burger meat mixta en salsa con daditos de calabacín Pan y Postre Lácteo Kcal:618 Prot:31,2 Lip:20,7 HC:79,9</p> <p>.Crema de zanahoria - Día 24 -</p> <p>*Cinta de lomo adobada a la gallega Pan y Postre Lácteo Kcal:526 Prot:23,3 Lip:25,1 HC:55,6</p>	<p>*Lentejas a la hortelana - Día 4 -</p> <p>*Filete de abadejo a la italiana con daditos de calabaza Pan y Gelatina sabor Kcal:461 Prot:25,7 Lip:6,8 HC:77,9</p> <p>Judias pintas a la hortelana - Día 11 -</p> <p>.Tortilla Española c/ Lechuga y remolacha Pan y Fruta de Temporada Kcal:495 Prot:19,8 Lip:13,3 HC:76,9</p> <p>.Crema de calabaza - Día 18 -</p> <p>.Filete de pollo con pisto de verduras Pan y Gelatina sabor Kcal:432 Prot:18,7 Lip:14,3 HC:60,5</p> <p>.Alubias blancas con chorizo - Día 25 -</p> <p>Rombos de Merluza c/ Lechuga Pan y Fruta de Temporada Kcal:502 Prot:33,2 Lip:13,9 HC:65,6</p>	<p>.Crema Vichy - Día 5 -</p> <p>*Ragout de pollo a la jardinera de verduras Pan y Fruta Natural Kcal:409 Prot:21,5 Lip:12,6 HC:56</p> <p>Sopa de lluvia - Día 12 -</p> <p>.Albondigas Burger Meat mixta con tomate y daditos de zanahoria Pan y Fruta Natural Kcal:438 Prot:18,1 Lip:19,7 HC:50,4</p> <p>.Farfalle a la Napolitana - Día 19 -</p> <p>.Filete de merluza en salsa con daditos de calabaza Pan y Fruta de Temporada Kcal:378 Prot:15,9 Lip:11,7 HC:56,5</p> <p>.Sopa de Fideos - Día 26 -</p> <p>Jamoncitos de pollo con patatas Pan y Fruta Natural Kcal:366 Prot:20,7 Lip:11,6 HC:48,1</p>	<p>.Sopa de Cocido - Día 6 -</p> <p>.Cocido Madrileño completo Pan y Fruta de Temporada Kcal:485 Prot:21,4 Lip:19,7 HC:63,7</p> <p>*Guisantes rehogados con cebolla - Día 13 -</p> <p>Pollo asado al limon con patatas Pan y Postre Lácteo Kcal:468 Prot:26,8 Lip:18,1 HC:53,1</p> <p>.Sopa de Cocido - Día 20 -</p> <p>.Cocido Madrileño completo Pan y Fruta Natural Kcal:485 Prot:21,4 Lip:19,2 HC:63,5</p> <p>*Lentejas a la hortelana - Día 27 -</p> <p>.Tortilla Española c/ Lechuga y maíz Pan y Fruta Natural Kcal:488 Prot:20,4 Lip:14 HC:72,3</p>	<p>Patatas a la Riojana - Día 7 -</p> <p>*Figuritas de pescado c/ Lechuga y maíz Pan y Fruta Natural Kcal:491 Prot:17,7 Lip:15,8 HC:72,9</p> <p>.Arroz con tomate - Día 14 -</p> <p>Salmón con verduritas Pan y Fruta Natural Kcal:482 Prot:16,5 Lip:16,7 HC:62,7</p> <p>*Judias verdes rehogadas con zanahoria - Día 21 -</p> <p>.Tortilla Española c/ Lechuga Pan y Fruta Natural Kcal:401 Prot:11,4 Lip:21,4 HC:55,7</p>
--	--	---	---	---



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

