

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes



<p>- Día 3 -</p> <p>*Sopa de letras</p> <p>- Día 10 -</p> <p>*Cinta de lomo adobada a la gallega</p> <p>Pan y Postre Lácteo Kcal:483 Prot:22,7 Lip:24,2 HC:46,9</p> <p>- Día 17 -</p> <p>.Patatas guisadas con verduras</p> <p>*Cinta de lomo adobada en salsa de pimientos y cebollita</p> <p>Pan y Postre Lácteo Kcal:527 Prot:20,8 Lip:25,2 HC:58,2</p> <p>- Día 24 -</p> <p>.Crema de calabacín</p> <p>.Albóndigas Burger Meat mixta con jardinera de verduras y patatas</p> <p>Pan y Fruta Natural Kcal:589 Prot:20,5 Lip:25,9 HC:64,3</p> <p>- Día 31 -</p> <p>.Guisantes rehogados con jamón york</p> <p>.Salchichas de pavo con jardinera de verduras</p> <p>Pan y Gelatina sabor Kcal:597 Prot:25,4 Lip:25,1 HC:70,9</p>	<p>- Día 4 -</p> <p>*Lentejas a la hortelana</p> <p>.Tortilla Española c/ Lechuga</p> <p>Pan y Fruta de Temporada Kcal:499 Prot:21 Lip:14,7 HC:74</p> <p>- Día 11 -</p> <p>.Arroz con tomate</p> <p>Salmon con verduras</p> <p>Pan y Fruta de Temporada Kcal:469 Prot:16,8 Lip:16,7 HC:59,1</p> <p>- Día 18 -</p> <p>*Coditos con salsa de tomate</p> <p>Filete de Merluza Rebozado c/ Lechuga y maíz</p> <p>Pan y Gelatina sabor Kcal:551 Prot:19,3 Lip:15,4 HC:86,8</p> <p>- Día 25 -</p> <p>*Judías pintas con patata y zanahoria</p> <p>*Figuritas de pescado c/ Lechuga y maíz</p> <p>Pan y Fruta Natural Kcal:568 Prot:24,6 Lip:13,1 HC:90</p>	<p>- Día 5 -</p> <p>.Crema Parmentier</p> <p>Rombos de Merluza c/ Lechuga y maíz</p> <p>Pan y Postre Lácteo Kcal:403 Prot:25,1 Lip:11,7 HC:53,2</p> <p>- Día 12 -</p> <p>.Crema de calabaza</p> <p>*Ragout de pollo con patatas</p> <p>Pan y Fruta Natural Kcal:399 Prot:21 Lip:12,5 HC:54</p> <p>- Día 19 -</p> <p>.Sopa de Cocido</p> <p>.Cocido Madrileño completo</p> <p>Pan y Fruta de Temporada Kcal:485 Prot:21,4 Lip:19,7 HC:63,7</p> <p>- Día 26 -</p> <p>.Espirales tricolor con tomate</p> <p>*Pollo asado con verduras Thai</p> <p>Pan y Postre Lácteo Kcal:480 Prot:25,3 Lip:16 HC:62,1</p>	<p>- Día 6 -</p> <p>.Sopa de Cocido</p> <p>.Cocido Madrileño completo</p> <p>Pan y Fruta Natural Kcal:515 Prot:21,6 Lip:19,4 HC:70,4</p> <p>- Día 13 -</p> <p>.Fideuá de verduras</p> <p>.Filete de bacalao rebozado c/ Lechuga</p> <p>Pan y Fruta Natural Kcal:500 Prot:19,7 Lip:16,4 HC:72,1</p> <p>- Día 20 -</p> <p>Judías verdes rehogadas con cebolla</p> <p>.Tortilla Española c/ Lechuga</p> <p>Pan y Fruta Natural Kcal:408 Prot:14 Lip:15,3 HC:55,7</p> <p>- Día 27 -</p> <p>.Garbanzos estofados</p> <p>.Tortilla Española c/ Lechuga</p> <p>Pan y Fruta Natural Kcal:514 Prot:40,7 Lip:15,7 HC:59,3</p>	<p>- Día 7 -</p> <p>*Macarrones con salsa de tomate</p> <p>.Filete de merluza en salsa con tiras de pimientos</p> <p>Pan y Fruta Natural Kcal:583 Prot:31,9 Lip:21,2 HC:69,7</p> <p>- Día 14 -</p> <p>.Judías blancas con verduras</p> <p>.Tortilla Española c/ Lechuga y zanahoria</p> <p>Pan y Fruta Natural Kcal:485 Prot:19,3 Lip:12,7 HC:75,1</p> <p>- Día 21 -</p> <p>*Lentejas con arroz y verduras</p> <p>*Abadejo con tomate y zanahoria</p> <p>Pan y Fruta Natural Kcal:426 Prot:25,7 Lip:5,8 HC:72,1</p> <p>- Día 28 -</p> <p>Arroz con verduras</p> <p>*Salmón en salsa de zanahoria y calabaza</p> <p>Pan y Fruta de Temporada Kcal:405 Prot:15,6 Lip:14,6 HC:56,4</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

