

**Lunes**

**Martes**

**Miércoles**

**Jueves**

**Viernes**

|                                                                                                                 |                                                                                                                    |                                                                                                                            |                                                                                                               |                                                                                                           |                                                                                              |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                 |                                                                                                                    |                                                                                                                            | .Crema de calabaza<br>- Día 1 -                                                                               | .Sopa de Estrellas<br>- Día 2 -                                                                           | .Judías blancas con verduras<br>- Día 3 -                                                    |
|                                                                                                                 |                                                                                                                    |                                                                                                                            | .Cinta de lomo adobada con daditos de zanahoria<br>Pan y Fruta Natural<br>Kcal:527 Prot:22,4 Lip:28,9 HC:49,1 | .Jamoncitos de pollo con verduras<br>Pan integral y Postre Lácteo<br>Kcal:492 Prot:27,8 Lip:12,2 HC:67,5  | .Filete de merluza a la Gallega<br>Pan y Fruta Natural<br>Kcal:457 Prot:25,4 Lip:7,3 HC:75,5 |
| Judías verdes rehogadas con ajito<br>- Día 6 -                                                                  | *Coditos con salsa de tomate<br>- Día 7 -                                                                          | *Lentejas a la hortelana<br>- Día 8 -                                                                                      | .Arroz con tomate<br>- Día 9 -                                                                                | .Sopa de Cocido<br>- Día 10 -                                                                             |                                                                                              |
| *Salchichas de pavo en salsa con zanahoria<br>Pan y Postre Lácteo<br>Kcal:552 Prot:24,3 Lip:25,4 HC:59,9        | Filete de Merluza Rebozado c/ Lechuga<br>Pan y Fruta Natural<br>Kcal:525 Prot:20,2 Lip:16,1 HC:78,7                | Hamburguesa burger meat mixta con pisto de verduras<br>Pan integral y Fruta Natural<br>Kcal:692 Prot:32,2 Lip:20,4 HC:94,9 | Salmon con verduritas<br>Pan y Fruta Natural<br>Kcal:482 Prot:16,5 Lip:16,7 HC:62,7                           | .Cocido Madrileño completo<br>Pan y Fruta Natural<br>Kcal:485 Prot:21,4 Lip:19,2 HC:63,5                  |                                                                                              |
| - Día 13 -                                                                                                      | .Crema Vichy<br>- Día 14 -                                                                                         | Sopa de lluvia<br>- Día 15 -                                                                                               | .Judías pintas con verduras<br>- Día 16 -                                                                     | .Menestra de verduras con cebolla<br>- Día 17 -                                                           |                                                                                              |
|                                                                                                                 | *Albondigas burger meat mixta con tomate y guisantes<br>Pan y Fruta Natural<br>Kcal:244 Prot:6,2 Lip:4,5 HC:49,2   | *Pollo asado con verduras<br>Pan integral y Fruta Natural<br>Kcal:408 Prot:26 Lip:6,9 HC:66,2                              | .Filete de bacalao rebozado c/ Lechuga<br>Pan y Postre Lácteo<br>Kcal:606 Prot:29,6 Lip:14,9 HC:91            | .Tortilla de patata y calabacín c/ Lechuga y maíz<br>Pan y Fruta Natural<br>Kcal:399 Prot:12 Lip:16 HC:55 |                                                                                              |
| .Patatas guisadas con verduras<br>- Día 20 -                                                                    | .Lentejas estofadas con verduras<br>- Día 21 -                                                                     | *Guisantes rehogados con cebolla<br>- Día 22 -                                                                             | .Espirales tricolor con tomate<br>- Día 23 -                                                                  | .Sopa de Cocido<br>- Día 24 -                                                                             |                                                                                              |
| *Lomo de sajonia encebollada con calabacín<br>Pan y Fruta Natural<br>Kcal:342 Prot:20,4 Lip:7,4 HC:53,3         | Filete de merluza a la italiana con daditos de calabaza<br>Pan y Fruta Natural<br>Kcal:427 Prot:25,9 Lip:7,3 HC:69 | *Jamoncitos de pollo al limón con patatas<br>Pan integral y Postre Lácteo<br>Kcal:573 Prot:30,9 Lip:17,5 HC:73,1           | Rombos de Merluza c/ Lechuga y maíz<br>Pan y Fruta Natural<br>Kcal:418 Prot:23,1 Lip:13,1 HC:55,1             | .Cocido Madrileño completo<br>Pan y Fruta Natural<br>Kcal:496 Prot:21,1 Lip:19,7 HC:66,6                  |                                                                                              |
| *Coditos blancos salteados con verduras<br>- Día 27 -                                                           | *Crema de espinacas<br>- Día 28 -                                                                                  | .Arroz con tomate<br>- Día 29 -                                                                                            | Lentejas a la Riojana<br>- Día 30 -                                                                           | *Judías verdes rehogadas con zanahoria<br>- Día 31 -                                                      |                                                                                              |
| Filete de Merluza Rebozado c/ Lechuga y zanahoria<br>Pan y Fruta Natural<br>Kcal:510 Prot:19,1 Lip:17,3 HC:73,7 | .Magro de cerdo con verduras y patatas<br>Pan y Postre Lácteo<br>Kcal:389 Prot:21,1 Lip:10,9 HC:54,9               | .Filete de merluza en salsa con daditos de calabaza<br>Pan y Fruta Natural<br>Kcal:420 Prot:14,4 Lip:10,9 HC:62,8          | .Tortilla Española c/ Lechuga<br>Pan integral y Fruta Natural<br>Kcal:677 Prot:29,2 Lip:16,2 HC:102,4         | Ragout de ternera en salsa con patatas<br>Pan y Fruta Natural<br>Kcal:444 Prot:18,4 Lip:27,9 HC:45        |                                                                                              |

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

