

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes



Día 3 -

.Arroz con tomate

- Día 4 -

.Crema Vichy

- Día 5 -

.Sopa de Cocido

- Día 6 -

*Guisantes rehogados con cebolla **- Día 7 -**

.Filete de merluza en salsa con tiras de pimientos

Pan y Fruta Natural

Kcal:591 Prot:29,9 Lip:19,5 HC:69,4

.Albóndigas Burger Meat con jardinera de verduras

Pan integral y Fruta Natural

Kcal:584 Prot:21,1 Lip:21,6 HC:76,2

.Cocido Madrileño completo

Pan y Postre Lácteo

Kcal:534 Prot:24,5 Lip:20,6 HC:69,7

.Tortilla Española c/ Lechuga

Pan y Fruta Natural

Kcal:425 Prot:14 Lip:16,1 HC:59,2

- Día 10 -

.Crema de verduras

- Día 11 -

Garbanzos con espinacas

- Día 12 -

.Judías verdes ecológicas con zanahoria baby **Día 13 -**

.Patatas guisadas con verduras **- Día 14 -**

*Filete de pollo empanado c/ Lechuga y maíz

Filete de merluza a la italiana con daditos de calabaza

.Tortilla Española c/ Lechuga y remolacha

Hamburguesa de burger meat mixta con champiñones

Pan y Postre Lácteo

Kcal:448 Prot:21,3 Lip:9,6 HC:72,6

Pan integral y Fruta Natural

Kcal:553 Prot:29,2 Lip:7,1 HC:92,8

Pan y Fruta de Temporada

Kcal:375 Prot:12,6 Lip:14,3 HC:53,5

Pan y Fruta Natural

Kcal:472 Prot:19,4 Lip:19,9 HC:58,6

Farfalle rehogados con verduras **- Día 17 -**

*Lentejas con arroz y verduras **- Día 18 -**

.Crema de puerro **- Día 19 -**

*Arroz tres delicias **- Día 20 -**

.Sopa de Cocido **- Día 21 -**

*Cinta de lomo adobada a la gallega

*Filete de palometa con ajito y cebolla en salsa de tomate

Pollo asado al limon con patatas

Rombos de Merluza c/ Lechuga

.Cocido Madrileño completo

Pan y Fruta de Temporada
Kcal:534 Prot:21,2 Lip:28,1 HC:53,5

Pan y Fruta Natural
Kcal:427 Prot:24,8 Lip:6,2 HC:72,4

Pan integral y Postre Lácteo
Kcal:557 Prot:27,6 Lip:16 HC:75,9

Pan y Fruta de Temporada
Kcal:405 Prot:24 Lip:10,8 HC:57

Pan y Fruta Natural
Kcal:515 Prot:21,6 Lip:19,4 HC:70,4

*Macarrones gratinados **- Día 24 -**

.Crema de calabacín **- Día 25 -**

*Sopa de letras **- Día 26 -**

*Alubias blancas estofadas con verduras **- Día 27 -**

*Paella de verduras **- Día 28 -**

Filete de merluza en salsa con daditos de calabaza

Ragout de ternera en salsa con verduritas y patatas

.Filete de pollo con pisto de verduras

.Tortilla Española c/ Lechuga y maíz

*Figuritas de pescado c/ Lechuga

Pan y Fruta Natural
Kcal:416 Prot:17,2 Lip:13,7 HC:59,3

Pan y Fruta Natural
Kcal:253 Prot:6,3 Lip:4,1 HC:51,4

Pan integral y Postre Lácteo
Kcal:505 Prot:26,2 Lip:14,2 HC:68,1

Pan y Fruta Natural
Kcal:485 Prot:19,3 Lip:12,7 HC:75,1

Pan y Fruta Natural
Kcal:527 Prot:16,7 Lip:15,8 HC:83,6

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

