

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

.Lentejas estofadas con verduras - Día 1 - *Salchichas de pavo en salsa con zanahoria Pan y Fruta de Temporada Kcal:620 Prot:30,4 Lip:23,3 HC:76,7	.Crema Vichy - Día 2 - *Albondigas burger meat en salsa con patatas Pan y Postre Lácteo Kcal:552 Prot:20,4 Lip:25,7 HC:63,3	*Coditos blancos salteados con verduras - Día 3 - .Filete de merluza en salsa con tiras de pimientos Pan integral y Fruta Natural Kcal:657 Prot:34,8 Lip:21,2 HC:81,6	.Guisantes rehogados con jamón york - Día 4 - .Tortilla Española c/ Lechuga y maíz Pan y Fruta Natural Kcal:417 Prot:16 Lip:16,3 HC:54	.Arroz con tomate - Día 5 - Rombos de Merluza c/ Lechuga Pan y Fruta Natural Kcal:474 Prot:22,1 Lip:13 HC:64
- Día 8 - 	.Crema de calabacín - Día 9 - Pollo asado en su jugo con pimientos Pan y Postre Lácteo Kcal:434 Prot:23,2 Lip:15,3 HC:54,7	.Sopa de Estrellas - Día 10 - *Estofado de ternera en salsa con patatas Pan integral y Fruta Natural Kcal:542 Prot:21,9 Lip:19,5 HC:69,4	.Alubias blancas con chorizo - Día 11 - .Tortilla Francesa c/ Lechuga y maíz Pan y Fruta Natural Kcal:522 Prot:23,3 Lip:13,6 HC:80,6	*Paella de verduras - Día 12 - .Filete de bacalao rebozado c/ Lechuga Pan y Fruta Natural Kcal:499 Prot:18,7 Lip:15,7 HC:75,3
.Lentejas estofadas con verduras - Día 15 - .Tortilla Española c/ Lechuga y maíz Pan y Fruta Natural Kcal:502 Prot:20,1 Lip:14,5 HC:76,1	Brocoli rehogado con pimenton - Día 16 - Cinta de lomo adobada con champiñones Pan y Postre Lácteo Kcal:562 Prot:26,8 Lip:31,8 HC:45,8	*Patatas guisadas con magro adobado - Día 17 - Filete de merluza a la italiana con daditos de calabaza Pan integral y Fruta Natural Kcal:446 Prot:22,8 Lip:6,2 HC:74,5	.Coditos a la Napolitana - Día 18 - *Filete de pollo empanado c/ *Patatas chips Pan y *Chocolatina Kcal:133 Prot:3,4 Lip:4,4 HC:19,8	.Sopa de Cocido - Día 19 - .Cocido Madrileño completo Pan y Fruta de Temporada Kcal:485 Prot:21,4 Lip:19,7 HC:63,7
- Día 22 - 	- Día 23 - 	- Día 24 - 	- Día 25 - 	- Día 26 - 
- Día 29 - 	- Día 30 - 	- Día 31 - 		

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

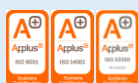
Ecológicamente
Responsables

Alimentación
Neurosaludable

Certificaciones
de calidad

Concienciados
Socialmente

Alimentos
de proximidad



Desde ENASUI,
les deseamos una
FELIZ NAVIDAD

