

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

.Patatas guisadas con verduras - Día 2 -	*Lentejas a la hortelana - Día 3 -	.Crema Vichy - Día 4 -	.Sopa de Cocido - Día 5 -	*Espirales con tomate - Día 6 -
.Cinta de lomo adobada con daditos de zanahoria Pan y Postre Lácteo Kcal:581 Prot:25,6 Lip:29,2 HC:58	*Filete de merluza a la italiana con daditos de calabaza Pan y Fruta Natural Kcal:424 Prot:26 Lip:7,3 HC:68,2	*Ragout de pollo con patatas Pan integral y Fruta Natural Kcal:513 Prot:25,5 Lip:12 HC:75,9	.Cocido Madrileño completo Pan y Fruta Natural Kcal:499 Prot:21 Lip:19,7 HC:67,3	*Figuritas de pescado c/ Lechuga y maíz Pan y Fruta de Temporada Kcal:529 Prot:17,8 Lip:17 HC:79,6
Sopa de lluvia - Día 9 -	Judías pintas a la hortelana - Día 10 -	.Coditos a la Boloñesa - Día 11 -	*Guisantes rehogados con cebolla - Día 12 -	.Arroz con tomate - Día 13 -
Albondigas burger meat mixta en salsa de tomate con zanahoria Pan y Fruta Natural Kcal:408 Prot:17,9 Lip:19,5 HC:43,5	.Tortilla Española c/ Lechuga y maíz Pan y Fruta Natural Kcal:499 Prot:18,9 Lip:13,2 HC:78,9	.Filete de merluza en salsa con tiras de pimientos Pan integral y Fruta Natural Kcal:679 Prot:37,1 Lip:22,4 HC:82	.Filete de contramuslo de pollo con patatas cuadro Pan y Postre Lácteo Kcal:447 Prot:26,9 Lip:15,5 HC:53,5	.Filete de bacalao rebozado c/ Lechuga y zanahoria Pan y Fruta Natural Kcal:544 Prot:18,3 Lip:16,1 HC:77,7
*Lentejas con arroz y verduras - Día 16 -	.Crema de calabaza - Día 17 -	*Macarrones con salsa de tomate - Día 18 -	.Sopa de Cocido - Día 19 -	Menestra de verduras rehogadas con cebollita - Día 20 -
*Hamburguesa burger meat mixta con pisto de verduras Pan y Postre Lácteo Kcal:606 Prot:30,8 Lip:20,7 HC:77,3	.Pollo asado al ajillo con patata panadera Pan y Fruta Natural Kcal:406 Prot:20,9 Lip:13,8 HC:53,1	.Filete de merluza a la Vasca Pan integral y Fruta de Temporada Kcal:544 Prot:23,5 Lip:13,1 HC:83,2	.Cocido Madrileño completo Pan y Fruta Natural Kcal:499 Prot:21 Lip:19,7 HC:67,3	.Tortilla Española c/ Lechuga y zanahoria Pan y Fruta Natural Kcal:382 Prot:12 Lip:15,5 HC:50,9
.Crema de zanahoria - Día 23 -	.Alubias blancas con chorizo - Día 24 -	.Sopa de Fideos - Día 25 -	.Lentejas estofadas con verduras - Día 26 -	.Farfalle a la Napolitana - Día 27 -
Cinta de lomo adobada con patatas Pan y Fruta Natural Kcal:622 Prot:7,8 Lip:8,3 HC:54,5	Rombos de Merluza c/ Lechuga y remolacha Pan y Fruta Natural Kcal:531 Prot:33,4 Lip:13,4 HC:72,3	*Pollo asado con verduras Thai Pan integral y Postre Lácteo Kcal:484 Prot:26,6 Lip:12,2 HC:66,9	.Tortilla Española c/ Lechuga y zanahoria Pan y Fruta Natural Kcal:488 Prot:20,4 Lip:14 HC:72,3	*Salmón en salsa de zanahoria y calabaza Pan y Fruta de Temporada Kcal:429 Prot:17,1 Lip:16,1 HC:56,8

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

