

**Lunes**

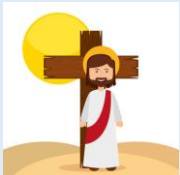
**Martes**

**Miércoles**

**Jueves**

**Viernes**

Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes	
- Día 6 -		- Día 7 -		- Día 8 -		- Día 9 -		- Día 10 -	
.Sopa de Cocido		.Cocido Madrileño completo		Crema de zanahoria eco		*Alubias blancas estofadas con verduras		.Arroz con tomate	
.Cocido Madrileño completo		Pan integral y Fruta de temporada Kcal:620 Prot:25,7 Lip:18,8 HC:90,4		Filete de pollo en su jugo con tiras de pimiento c/ Lechuga y maíz		.Tortilla Francesa c/ Lechuga y remolacha		*Filete de merluza al horno con huevo duro c/ Lechuga	
.Patatas guisadas con verduras		Judías verdes ecologicas con zanahoria dado		*Lentejas castellanas		Pan integral y Fruta de temporada Kcal:602 Prot:25,3 Lip:9,6 HC:103,3		Pan y Fruta de temporada Kcal:431 Prot:16,5 Lip:11,7 HC:60,4	
Albondigas burger meat mixta con tomate y daditos de zanahoria eco		.Tortilla Española c/ Lechuga y maíz		*Filete de merluza a la italiana con daditos de calabaza		.Crema de verduras		*Macarrones integrales con salsa de setas	
Pan y Postre Lácteo Kcal:501 Prot:21,9 Lip:21 HC:59,9		Pan integral y Fruta de temporada Kcal:481 Prot:15,3 Lip:20,1 HC:70,3		Pan y Fruta de temporada ECO Kcal:292 Prot:25,6 Lip:7,2 HC:31,4		.Pollo asado al limón c/ Lechuga y zanahoria		.Filete de bacalao rebocado c/ Lechuga	
Menestra de verduras rehogadas con cebollita		Judías pintas a la hortelana		*Macarrones integrales a la napolitana		Pan integral y Fruta de temporada Kcal:503 Prot:25,1 Lip:11,9 HC:73,6		Pan y Fruta de temporada Kcal:512 Prot:20,3 Lip:16,5 HC:74,4	
.Tortilla Española c/ Lechuga y zanahoria		*Filete de palometa al horno con pisto		*Secreto de cerdo con salsa de champiñones c/ Lechuga y maíz		.Lentejas estofadas con verduras		Arroz con verduras	
Pan y Fruta de temporada ECO Kcal:219 Prot:7,6 Lip:13,5 HC:15,7		Pan integral y Fruta de temporada Kcal:537 Prot:26,9 Lip:7,9 HC:90,1		Pan y Postre Lácteo Kcal:602 Prot:24,2 Lip:29 HC:64,4		*Filete de merluza al horno con calabaza		*Guiso de pavo con patatas al vapor c/ Lechuga	
Patatas a la Riojana		.Coliflor Gratinada		.Judias blancas con verduras		Pan integral y Fruta de temporada Kcal:525 Prot:27,9 Lip:8,5 HC:84,1		Pan y Fruta Natural Kcal:452 Prot:28,9 Lip:5,7 HC:64	
*Salmon a la naranja		.Tortilla Española c/ Lechuga y zanahoria		Magro de cerdo en salsa con verduras eco		*Espirales integrales boloñesa		*Filete de merluza al ajo arriero c/ Lechuga y maíz	
Pan y Fruta de temporada Kcal:396 Prot:18,1 Lip:16,3 HC:48,2		Pan integral y Fruta de Temporada Kcal:497 Prot:19,1 Lip:16 HC:67,7		Pan y Postre Lácteo Kcal:513 Prot:31,9 Lip:11,4 HC:73,5		Pan integral y Fruta Natural Kcal:509 Prot:21,7 Lip:13,9 HC:75,3			



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

**DÍA DEL LIBRO**

23 de abril  
**#DíaDelLibro**

**¡¡EN ABRIL, AGUAS MIL!!**

