

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes



- Día 1 -

Judías verdes rehogadas con ajito y patata - Día 4 -

.Tortilla Española c/ Lechuga y zanahoria

Pan y Fruta de temporada
Kcal:390 Prot:11 Lip:15,7 HC:54,5

*Lentejas con calabaza y arroz - Día 11 -

.Tortilla Española c/ Lechuga y zanahoria

Pan y Fruta de Temporada
Kcal:488 Prot:20,2 Lip:13 HC:75,6

E- Coliflor ecológica rehogada con ajito y aceite de oliva - Día 18 -

*Guiso de pavo con patatas al vapor c/ Lechuga y zanahoria

Pan y Fruta de temporada
Kcal:348 Prot:29,8 Lip:3 HC:42,2

Lentejas a la Riojana - Día 25 -

.Tortilla Española c/ Lechuga y maíz

Pan y Fruta de temporada
Kcal:542 Prot:24,1 Lip:16,9 HC:76,9

*Arroz con pollo y verduras - Día 5 -

Merluza al limón c/ Lechuga y maíz

Pan integral y Fruta Natural
Kcal:651 Prot:24 Lip:10,8 HC:122,1

.Patatas guisadas con verduras - Día 12 -

.Filete de bacalao rebozado c/ Lechuga y maíz

Pan integral y Fruta de temporada
Kcal:554 Prot:22,5 Lip:13 HC:87,6

.Arroz con tomate - Día 19 -

.Filete de merluza a la Gallega

Pan integral y Fruta de temporada
Kcal:535 Prot:21 Lip:9,6 HC:84,5

.Patatas guisadas con bacalao - Día 26 -

*Secreto de cerdo con salsa de champiñones c/ Lechuga

Pan integral y Fruta de temporada
Kcal:636 Prot:27,3 Lip:26,1 HC:73

.Sopa de Cocido - Día 6 -

.Cocido Madrileño completo

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

.Menestra de verduras con cebolla - Día 13 -

.Filete de contramuslo de pollo con patatas cuadro

Pan y Postre Lácteo
Kcal:437 Prot:24,8 Lip:15,8 HC:52,4

.Crema de calabaza - Día 20 -

E- Carrillada de cerdo en salsa con zanahoria ecologica

Pan y Postre Lácteo
Kcal:523 Prot:23,1 Lip:26,3 HC:52,1

E- Judías blancas con verduras ecológicas - Día 27 -

Filete de merluza a la jardinera

Pan y Fruta de temporada ECO
Kcal:232 Prot:17,9 Lip:3,5 HC:31,9

- Día 6 -

.Crema de puerro - Día 7 -

E- Pollo asado en su jugo con verduras ecologicas

Pan integral y Postre Lácteo
Kcal:532 Prot:28,5 Lip:13,2 HC:74,9

*Espirales integrales boloñesa - Día 14 -

*Salmon en salsa de zanahoria y calabaza

Pan integral y Fruta Natural
Kcal:561 Prot:22,6 Lip:18,1 HC:76,5

.Garbanzos con espinacas - Día 21 -

.Tortilla Francesa con jamón york c/ Lechuga y remolacha

Pan integral y Fruta de Temporada
Kcal:605 Prot:33,1 Lip:13,6 HC:88,1

Guisantes con ajito y daditos de pavo - Día 28 -

Pollo asado en su jugo con pimientos c/ Lechuga

Pan integral y Postre Lácteo
Kcal:591 Prot:33,9 Lip:17,3 HC:74,6

- Día 7 -

*Macarrones integrales con salsa de setas - Día 8 -

Tacos de atun en salsa de tomate c/ Lechuga

Pan y Fruta de temporada
Kcal:370 Prot:18,1 Lip:8,9 HC:57,9

- Día 15 -

Macarrones integrales con verduras y champiñon - Día 22 -

Filete de palometa en salsa de tomate c/ Lechuga

Pan y Fruta Natural
Kcal:404 Prot:18,6 Lip:12,6 HC:58,2

*Espirales con tomate - Día 29 -

*Salchichas de pavo en salsa con zanahoria

Pan y Fruta de temporada
Kcal:577 Prot:22,5 Lip:24,9 HC:68,7

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

