

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

<p>Arroz con verduras - Día 1 -</p> <p>Ragout de ternera en salsa con patatas c/ Lechuga</p> <p>Pan y Postre Lácteo Kcal:554 Prot:21,2 Lip:23,7 HC:68,1</p>	<p>*Alubias blancas estofadas con verduras - Día 2 -</p> <p>.Tortilla Francesa c/ Lechuga y maíz</p> <p>Pan integral y Fruta de temporada Kcal:592 Prot:24,7 Lip:9,5 HC:101,7</p>	<p>Macarrones integrales con salsa de tomate - Día 3 -</p> <p>.Filete de merluza en salsa con tiras de pimientos</p> <p>Pan y Fruta de temporada ECO Kcal:371 Prot:28,5 Lip:18,7 HC:21,6</p>	<p>E- Crema de calabaza eco - Día 4 -</p> <p>Filete de pollo con salsa de setas c/ Lechuga y zanahoria</p> <p>Pan integral y Fruta de temporada Kcal:505 Prot:23,6 Lip:12,9 HC:73,6</p>	<p>Lentejas a la Riojana - Día 5 -</p> <p>*Filete de palometa con ajo y cebolla en salsa de tomate</p> <p>Pan y Fruta de Temporada Kcal:439 Prot:28,8 Lip:9,6 HC:63,1</p>
<p>*Arroz tres delicias - Día 8 -</p> <p>E- Carrillada de cerdo en salsa con zanahoria ecologica</p> <p>Pan y Fruta de temporada Kcal:523 Prot:22,1 Lip:24,4 HC:56,8</p>	<p>.Garbanzos estofados - Día 9 -</p> <p>*Filete de merluza a la italiana con daditos de calabaza</p> <p>Pan integral y Fruta Natural Kcal:534 Prot:50,1 Lip:7,6 HC:70,6</p>	<p>Judías verdes ecologicas con zanahoria dado - Día 10 -</p> <p>.Tortilla Española c/ Lechuga y remolacha</p> <p>Pan y Fruta de Temporada Kcal:369 Prot:11,3 Lip:20,8 HC:48</p>	<p>*Espirales integrales boloñesa - Día 11 -</p> <p>.Salmon al horno con Menestra imperial</p> <p>Pan integral y Fruta de temporada Kcal:540 Prot:22,8 Lip:14,8 HC:78,1</p>	<p>Aubias pintas estofadas con verduras - Día 12 -</p> <p>*Pollo asado con romero y limón c/ Lechuga y maíz</p> <p>Pan y Postre Lácteo Kcal:506 Prot:31,3 Lip:11,7 HC:72,1</p>
<p>Crema de zanahoria eco - Día 15 -</p> <p>.Magro de cerdo con verduritas y patatas</p> <p>Pan y Fruta de Temporada Kcal:329 Prot:17,3 Lip:9,5 HC:47,5</p>	<p>.Patatas guisadas con verduras - Día 16 -</p> <p>.Filete de merluza a la Vasca c/ Lechuga</p> <p>Pan integral y Fruta Natural Kcal:464 Prot:21,3 Lip:9,4 HC:74,9</p>	<p>.Lentejas estofadas con verduras - Día 17 -</p> <p>.Tortilla Francesa c/ Lechuga y zanahoria</p> <p>Pan y Fruta de temporada Kcal:479 Prot:22 Lip:10,9 HC:75,9</p>	<p>.Arroz con tomate - Día 18 -</p> <p>*Falafel c/ Lechuga</p> <p>Pan integral y Fruta de temporada Kcal:701 Prot:20,4 Lip:13,7 HC:112,1</p>	<p>Ensalada de pasta integral - Día 19 -</p> <p>*Salchichas de pavo en salsa con patatas</p> <p>Pan y Postre Lácteo Kcal:639 Prot:27,7 Lip:26,6 HC:75,8</p>
<p>- Día 22 -</p>	<p>- Día 23 -</p>	<p>- Día 24 -</p>	<p>- Día 25 -</p>	<p>- Día 26 -</p>
<p>- Día 29 -</p>	<p>- Día 30 -</p>			

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

**5 DE JUNIO
DIA MUNDIAL DEL MEDIO AMBIENTE**

JUNIO CALIENTE, BUEN VERANO Y MEJOR OTOÑO

