

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes	
	- Día 6 -		- Día 7 -		- Día 8 -		- Día 9 -		- Día 10 -
Patatas guisadas con verduras		*Alubias blancas estofadas con verduras		Crema de puerro		*Arroz con verduras		Sopa de cocido	
Albondigas burger meat mixta a la jardinera		Tortilla española c/ Lechuga		*Filete de pollo con patatas cuadro		*Filete de abadejo en salsa con patatas cuadro		Cocido madrileño sin embutidos	
Pan y Manzana Kcal:494 Prot:16,9 Lip:21,8 HC:62,4		Pan y Pera Kcal:507 Prot:19,6 Lip:13,5 HC:79,7		Pan y Yogur natural Kcal:410 Prot:24,3 Lip:15,1 HC:47,8		Pan y Platano Kcal:362 Prot:14,3 Lip:7,6 HC:65,1		Pan y Naranja Kcal:469 Prot:22,5 Lip:9,6 HC:76,2	
	- Día 13 -		- Día 14 -		- Día 15 -		- Día 16 -		- Día 17 -
*Arroz con tomate		Crema de zanahoria		Sopa de estrellas		Judías pintas con verduras		*Espirales tricolor con tomate	
*Rombos de merluza c/ Lechuga		Magro de cerdo en salsa con verduras y patatas		*Filete de pollo con daditos de calabacín		Tortilla española guisada en salsa c/ Lechuga y maiz		Filete de merluza en salsa con daditos de calabaza	
Pan y Pera Kcal:472 Prot:22,2 Lip:13 HC:63,2		Pan y Naranja Kcal:346 Prot:17,6 Lip:9,5 HC:51,5		Pan y Yogur natural Kcal:348 Prot:21,7 Lip:13,7 HC:37,8		Pan y Manzana Kcal:499 Prot:18,9 Lip:13,2 HC:78,9		Pan y Pera Kcal:388 Prot:15,7 Lip:11,7 HC:59,4	
	- Día 20 -		- Día 21 -		- Día 22 -		- Día 23 -		- Día 24 -
*Lentejas a la hortelana		*Arroz con tomate		Crema de guisantes		Sopa de cocido		Farfalle a la napolitana	
*Cinta de lomo adobada a la gallega		Filete de merluza en salsa con daditos de calabacin		*Salchichas de pavo en salsa con patatas		Cocido madrileño sin embutidos		Filete de pollo empanado c/ Lechuga y remolacha	
Pan y Yogur natural Kcal:616 Prot:32,8 Lip:26,8 HC:64,5		Pan y Manzana Kcal:444 Prot:16,6 Lip:12,3 HC:63,6		Pan y Naranja Kcal:539 Prot:22,8 Lip:22,5 HC:64,6		Pan y Pera Kcal:480 Prot:22,3 Lip:10,1 HC:79,3		Pan y Platano Kcal:510 Prot:20,5 Lip:11 HC:85,2	
	- Día 27 -		- Día 28 -		- Día 29 -		- Día 30 -		
*Espirales blancos salteados con verduras		Sopa de estrellas		*Judías verdes rehogadas con zanahoria		Lentejas estofadas con verduras			
Filete de abadejo en salsa con verduras		Hamburguesa de burger meat mixta encbollada		*Filete de pollo con verduras		Tortilla de patata y calabacin c/ Lechuga			
Pan y Manzana Kcal:363 Prot:14,8 Lip:10,8 HC:56,2		Pan y Pera Kcal:415 Prot:17,9 Lip:19,3 HC:47,3		Pan y Platano Kcal:405 Prot:21,6 Lip:19,6 HC:50,7		Pan y Sandia Kcal:481 Prot:20,6 Lip:14,2 HC:69,9			

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) n° 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



Revista Pequeñasui ¡Descárguela!

