

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 | | *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:496 Prot:19 Lip:13,2 HC:78,1 | | Pan y Fruta variada Kcal:416 Prot:35,1 Lip:12,4 HC:45,3 | | 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 | |
| *Arroz con tomate | - Día 13 - | Crema de zanahoria | - Día 14 - | Sopa de estrellas | - Día 15 - | Judías pintas con verduras | - Día 16 - | *Espirales tricolor con tomate | - Día 17 - |
| Filete de merluza al horno | | Magro de cerdo en salsa con verduras y patatas | | *Filete de pollo con daditos de calabacín | | Tortilla española guisada en salsa | | Filete de merluza en salsa con daditos de calabaza | |
| Pan y Pera Kcal:419 Prot:14,7 Lip:11,1 HC:61,9 | | Pan y Naranja Kcal:346 Prot:17,6 Lip:9,5 HC:51,5 | | Pan y Fruta variada Kcal:354 Prot:32,5 Lip:11 HC:35,3 | | 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 | |
| *Lentejas a la hortelana | - Día 20 - | *Arroz con tomate | - Día 21 - | Crema de guisantes | - Día 22 - | Sopa de cocido | - Día 23 - | Farfalle a la napolitana | - Día 24 - |
| *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 | |
| Pan y Fruta variada Kcal:623 Prot:43,6 Lip:24,1 HC:62 | | 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:500 Prot:20 Lip:10,9 HC:83,6 | |
| *Espirales blancos salteados con verduras | - Día 27 - | Sopa de estrellas | - Día 28 - | *Judías verdes rehogadas con zanahoria | - Día 29 - | Lentejas estofadas con verduras | - Día 30 - | | |
| Filete de abadejo en salsa con verduras | | Hamburguesa de burger meat mixta encbollada | | *Filete de pollo con verduras | | Tortilla de patata y calabacin | | | |
| 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:471 Prot:20 Lip:14 HC:68,3 | | | |

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, 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!

