MAYO 2024
menu_sin_huevo_los_almendros

E.I. Los Almendros

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
		- Día 1 -	- Día 2 -	- Día 3 -
Patatas guisadas con verduras Albondigas burger meat mixta a la jardinera Pan y Manzana Kcal:494 Prot:16,9 Lip:21,8 HC:62,4	- Día 6 -	*Alubias blancas estofadas con verduras Cinta de lomo fresca en su jugo Pan y Pera Kcal:544 Prot:32 Lip:16,9 HC:70,2	- Día 7 -	Crema de puerro *Filete de pollo con patatas cuadro Pan y Yogur natural Kcal:410 Prot:24,3 Lip:15,1 HC:47,8	- Día 8 -	*Arroz con verduras *Filete de abadejo en salsa con patatas cuadro Pan y Platano Kcal:362 Prot:14,3 Lip:7,6 HC:65,1	- Día 9 -	Sopa (pasta sin gluten/huevo) Cocido madrileño sin embutidos Pan y Naranja Kcal:463 Prot:22,5 Lip:9,6 HC:76,2	- Día 10 -
*Arroz con tomate Filete de merluza al horno Pan y Pera Kcal:419 Prot:14,7 Lip:11,1 HC:61,9	- Día 13 -	Crema de zanahoria Magro de cerdo en salsa con verduritas y patatas Pan y Naranja Kcal:346 Prot:17,6 Lip:9,5 HC:51,5	- Día 14 -	Sopa (pasta sin gluten/huevo) *Filete de pollo con daditos de calabacín Pan y Yogur natural Kcal:342 Prot:21,7 Lip:13,7 HC:37,8	- Día 15 -	Judias pintas con verduras Ragout de ternera en salsa Pan y Manzana Kcal:680 Prot:27,5 Lip:33,7 HC:70,9	- Día 16 -	Pasta (sin gluten/huevo) Filete de merluza en salsa con daditos de calabaza Pan y Pera Kcal:255 Prot:12,3 Lip:7,3 HC:39,5	- Día 17 -
*Lentejas a la hortelana *Cinta de lomo adobada a la gallega Pan y Yogur natural Kcal:616 Prot:32,8 Lip:26,8 HC:64,5	- Día 20 -	*Arroz con tomate Filete de merluza en salsa con daditos de calabacin Pan y Manzana Kcal:444 Prot:16,6 Lip:12,3 HC:63,6	- Día 21 -	Crema de guisantes *Salchichas de pavo en salsa con patatas Pan y Naranja Kcal:539 Prot:22,8 Lip:22,5 HC:64,6	- Día 22 -	Sopa (pasta sin gluten/huevo) Cocido madrileño sin embutidos Pan y Pera Kcal:474 Prot:22,3 Lip:10,1 HC:79,3	- Día 23 -	Pasta (sin gluten/huevo) Filete de pollo empanado Pan y Platano Kcal:367 Prot:16,6 Lip:6,5 HC:63,8	- Día 24 -
Pasta (sin gluten/huevo) Filete de abadejo en salsa con verduritas Pan y Manzana Kcal:237 Prot:11,9 Lip:5 HC:40,6	- Día 27 -	Sopa (pasta sin gluten/huevo) Hamburguesa de burger meat mixta encebollada Pan y Pera Kcal:409 Prot:17,9 Lip:19,3 HC:47,3	- Día 28 -	*Judias verdes rehogadas con zanahoria *Filete de pollo con verduras Pan y Platano Kcal:405 Prot:21,6 Lip:19,6 HC:50,7	- Día 29 -	Lentejas estofadas con verduras Cinta de lomo fresca en su jugo Pan y Sandia Kcal:519 Prot:33 Lip:17,6 HC:60,4	- Día 30 -		

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 Neurosalidable | Certificaciones de calidad | Concienciados Socialmente | Alimentos de proximidad

Revista Pequenasui
¡Descárguesela!