

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

***Alubias blancas estofadas con verduras**
- Día 1 -
Tortilla Francesa c/ Lechuga, zanahoria y maíz
Pan y Fruta de Temporada
Kcal:476 Prot:20,9 Lip:10,1 HC:78,9

***Paella de verduras**
- Día 2 -
Figuritas de pescado c/ Lechuga, zanahoria y maíz
Pan y Postre Lácteo
Kcal:554 Prot:19,4 Lip:16,4 HC:85,2

.Lentejas estofadas con verduras
- Día 3 -
Salchichas de pavo en salsa con zanahoria
Pan integral y Fruta Natural
Kcal:755 Prot:34,8 Lip:22,4 HC:103,4

.Crema Vichy
- Día 4 -
Albondigas burger meat en salsa con patatas
Pan y Fruta Natural
Kcal:503 Prot:17,2 Lip:24,3 HC:57,1

***Coditos con salsa de tomate**
- Día 5 -
Filete de merluza en salsa con tiras de pimientos
Pan y Fruta Natural
Kcal:543 Prot:30,7 Lip:20,7 HC:62,8



- Día 8 -
.Alubias blancas con chorizo
- Día 15 -
Tortilla Francesa c/ Lechuga, zanahoria y maíz
Pan y Fruta Natural
Kcal:522 Prot:23,3 Lip:13,6 HC:80,6

.Guisantes rehogados con jamón york
- Día 9 -
Tortilla Española c/ Lechuga, zanahoria y maíz
Pan y Postre Lácteo
Kcal:472 Prot:18,4 Lip:17,9 HC:61,7

.Arroz con tomate
- Día 10 -
Filete de abadejo en salsa con verduritas c/ Lechuga, zanahoria y maíz
Pan integral y Fruta Natural
Kcal:523 Prot:18,6 Lip:7,7 HC:87

.Crema de calabacín
- Día 11 -
Pollo asado en su jugo con pimientos
Pan y Fruta Natural
Kcal:394 Prot:20,5 Lip:14,2 HC:50,8

.Sopa de Estrellas
- Día 12 -
Estofado de ternera en salsa con patatas
Pan y Fruta Natural
Kcal:418 Prot:17,3 Lip:20,4 HC:45,5

.Alubias blancas con chorizo
- Día 15 -
Tortilla Francesa c/ Lechuga, zanahoria y maíz
Pan y Fruta Natural
Kcal:522 Prot:23,3 Lip:13,6 HC:80,6

***Paella de verduras**
- Día 16 -
Filete de merluza en salsa con daditos de calabaza
Pan y Postre Lácteo
Kcal:403 Prot:17,5 Lip:11,1 HC:62,1

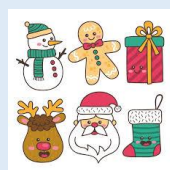
.Lentejas estofadas con verduras
- Día 17 -
Hamburguesa burger meat mixta en salsa con patatas cuadro
Pan integral y Fruta Natural
Kcal:707 Prot:32,5 Lip:20,9 HC:97,1

.Coditos a la Napolitana
- Día 18 -
Filete de pollo empanado c/ Patatas chips
Pan y *Chocolatina
Kcal:133 Prot:3,4 Lip:4,4 HC:19,8

Brocoli rehogado con pimenton
- Día 19 -
Cinta de lomo adobada con champiñones
Pan y Fruta de Temporada
Kcal:513 Prot:23,7 Lip:30,9 HC:39,8



- Día 22 -
.Alubias blancas con chorizo
- Día 29 -
Tortilla Francesa c/ Lechuga, zanahoria y maíz
Pan y Fruta Natural
Kcal:522 Prot:23,3 Lip:13,6 HC:80,6



- Día 23 -
***Paella de verduras**
- Día 30 -
Filete de merluza en salsa con daditos de calabaza
Pan y Postre Lácteo
Kcal:403 Prot:17,5 Lip:11,1 HC:62,1



- Día 24 -
.Lentejas estofadas con verduras
- Día 31 -
Hamburguesa burger meat mixta en salsa con patatas cuadro
Pan integral y Fruta Natural
Kcal:707 Prot:32,5 Lip:20,9 HC:97,1



- Día 25 -
.Coditos a la Napolitana
- Día 26 -
Filete de pollo empanado c/ Patatas chips
Pan y *Chocolatina
Kcal:133 Prot:3,4 Lip:4,4 HC:19,8



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



Desde ENASUI,
les deseamos una
FELIZ NAVIDAD

