

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes



- Día 1 -

*Ensalada de judías blancas Magro de cerdo en salsa con verduras eco Pan y Fruta de temporada Kcal:483 Prot:30 Lip:11,8 HC:68,4	- Día 4 -	*Espirales integrales boloñesa *Filete de merluza al ajo arriero c/ Lechuga y maíz Pan integral y Fruta Natural Kcal:509 Prot:21,7 Lip:13,9 HC:75,3	- Día 5 -	Judías verdes rehogadas con ajito y patata .Tortilla Española c/ Lechuga y zanahoria Pan y Fruta de temporada Kcal:409 Prot:11,4 Lip:15,4 HC:58,3	- Día 6 -	*Arroz con pollo y verduras Merluza al limón c/ Lechuga y maíz Pan integral y Postre Lácteo Kcal:687 Prot:27,5 Lip:11,7 HC:124,5	- Día 7 -	.Sopa de Cocido .Cocido Madrileño completo Pan y Fruta de temporada Kcal:485 Prot:21,4 Lip:19,2 HC:63,5	- Día 8 -
.Crema de puerro E- Pollo asado en su jugo con verduras ecologicas Pan y Fruta de Temporada Kcal:378 Prot:21,3 Lip:12,9 HC:48,8	- Día 11 -	*Macarrones integrales con salsa de setas Tacos de atun en salsa de tomate c/ Lechuga Pan integral y Fruta de temporada Kcal:486 Prot:21,9 Lip:8,8 HC:81	- Día 12 -	*Lentejas con calabaza y arroz .Tortilla Española c/ Lechuga y zanahoria Pan y Postre Lácteo Kcal:542 Prot:22,7 Lip:14,1 HC:83,1	- Día 13 -	.Patatas guisadas con verduras .Filete de bacalao rebozado c/ Lechuga y maíz Pan integral y Fruta Natural Kcal:557 Prot:22,4 Lip:13 HC:88,3	- Día 14 -		- Día 15 -
.Garbanzos estofados *Salmon en salsa de zanahoria y calabaza Pan y Fruta de temporada Kcal:473 Prot:45,1 Lip:14,4 HC:46	- Día 18 -	Espirales integrales con verduras *Hamburguesa vegetal con salsa de champiñones c/ Lechuga Pan integral y Fruta de temporada Kcal:684 Prot:22,6 Lip:28,5 HC:85,3	- Día 19 -	E- Coliflor ecológica rehogada con ajito y aceite de oliva .Tortilla Francesa c/ Lechuga y zanahoria Pan y Postre Lácteo Kcal:382 Prot:16,8 Lip:11 HC:57,5	- Día 20 -	.Arroz con tomate .Filete de merluza a la Gallega Pan integral y Fruta de Temporada Kcal:525 Prot:21,2 Lip:9,6 HC:81,7	- Día 21 -	*Lentejas a la hortelana E- Carrillada de cerdo en salsa con zanahoria ecologica Pan y Fruta Natural Kcal:604 Prot:29,4 Lip:25,8 HC:68,3	- Día 22 -
.Garbanzos con espinacas .Tortilla Francesa con jamón york c/ Lechuga y remolacha Pan y Fruta de temporada Kcal:510 Prot:28,7 Lip:14,2 HC:71	- Día 25 -	Macarrones integrales con verduras y champiñon Filete de palometa en salsa de tomate c/ Lechuga Pan integral y Fruta de temporada Kcal:525 Prot:23,3 Lip:11,7 HC:81,4	- Día 26 -	*Brocoli al ajo arriero .Filete de contramuslo de pollo con patatas cuadro Pan y Fruta de temporada ECO Kcal:202 Prot:17,2 Lip:12,3 HC:5,7	- Día 27 -	.Patatas guisadas con bacalao *Secreto de cerdo con salsa de champiñones c/ Lechuga Pan integral y Postre Lácteo Kcal:655 Prot:30,2 Lip:27,3 HC:72,3	- Día 28 -	.Arroz con tomate *Salchichas de pavo en salsa con zanahoria Pan y Fruta de temporada Kcal:608 Prot:21,2 Lip:24,1 HC:72,2	- Día 29 -

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

