

**Lunes**

**Martes**

**Miércoles**

**Jueves**

**Viernes**

<p>Guisantes con ajito y daditos de pavo <b>Día 1 -</b></p> <p>Pollo asado en su jugo con pimientos c/ Lechuga</p> <p>Pan y Postre Lácteo Kcal:491 Prot:29,1 Lip:18,1 HC:56,1</p>	<p>*Espirales con tomate <b>- Día 2 -</b></p> <p>.Filete de merluza a la Gallega</p> <p>Pan integral y Fruta de temporada Kcal:503 Prot:22,3 Lip:10,4 HC:81,1</p>	<p>Arroz con verduras <b>- Día 3 -</b></p> <p>Ragout de ternera en salsa con patatas c/ Lechuga</p> <p>Pan y Fruta de temporada ECO Kcal:336 Prot:14,3 Lip:20,1 HC:25,1</p>	<p>*Alubias blancas estofadas con verduras <b>- Día 4 -</b></p> <p>.Tortilla Francesa c/ Lechuga, zanahoria y maíz</p> <p>Pan integral y Fruta de temporada Kcal:611 Prot:25,2 Lip:9,2 HC:105,6</p>	<p>Crema de Brócoli <b>- Día 5 -</b></p> <p>.Filete de merluza en salsa con tiras de pimientos</p> <p>Pan y Fruta de Temporada Kcal:438 Prot:29,1 Lip:17,9 HC:43,5</p>
<p>Macarrones integrales con salsa de tomate <b>- Día 8 -</b></p> <p>Filete de pollo con salsa de setas c/ Lechuga, zanahoria y maíz</p> <p>Pan y Fruta de temporada Kcal:449 Prot:23 Lip:16,3 HC:55,4</p>	<p>Lentejas a la Riojana <b>- Día 9 -</b></p> <p>*Filete de palometa con ajito y cebolla en salsa de tomate</p> <p>Pan integral y Fruta Natural Kcal:575 Prot:33 Lip:9,5 HC:90,9</p>	<p>*Arroz tres delicias <b>- Día 10 -</b></p> <p>E- Carrillada de cerdo en salsa con zanahoria ecológica</p> <p>Pan y Fruta de Temporada Kcal:505 Prot:21,7 Lip:24,4 HC:52,9</p>	<p>.Garbanzos estofados <b>- Día 11 -</b></p> <p>*Filete de merluza a la italiana con daditos de calabaza</p> <p>Pan integral y Fruta de temporada Kcal:550 Prot:50,6 Lip:7,3 HC:73,7</p>	<p>Judías verdes ecológicas con zanahoria <b>Día 12 -</b></p> <p>.Tortilla Española c/ Lechuga, zanahoria y maíz</p> <p>Pan y Postre Lácteo Kcal:426 Prot:14,3 Lip:22,1 HC:56,5</p>
<p>*Espirales integrales boloñesa <b>- Día 15 -</b></p> <p>.Salmon al horno con Menestra imperial</p> <p>Pan y Fruta de Temporada Kcal:388 Prot:18,1 Lip:15,2 HC:47,2</p>	<p>Aubias pintas estofadas con verduras <b>- Día 16 -</b></p> <p>eco *Pollo asado con romero y limón c/ Lechuga, zanahoria y maíz</p> <p>Pan integral y Fruta Natural Kcal:575 Prot:31,9 Lip:10,2 HC:89,7</p>	<p>Crema de zanahoria eco <b>- Día 17 -</b></p> <p>.Magro de cerdo con verduritas y patatas</p> <p>Pan y Fruta de temporada Kcal:346 Prot:17,6 Lip:9,5 HC:51,5</p>	<p>.Patatas guisadas con verduras <b>- Día 18 -</b></p> <p>.Filete de merluza a la Vasca c/ Lechuga, zanahoria y maíz</p> <p>Pan integral y Fruta de temporada Kcal:470 Prot:21,3 Lip:8,9 HC:76,4</p>	<p>.Arroz con tomate <b>- Día 19 -</b></p> <p>*Salchichas de pavo en salsa con patatas</p> <p>Pan y Postre Lácteo Kcal:672 Prot:24,4 Lip:25,5 HC:81,7</p>
<p><b>Día 22 -</b></p> 	<p><b>- Día 23 -</b></p> 	<p><b>- Día 24 -</b></p> 	<p><b>- Día 25 -</b></p> 	<p><b>Día 26 -</b></p> 
<p><b>- Día 29 -</b></p>	<p><b>- Día 30 -</b></p>			

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](http://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



**5 DE JUNIO**  
**DIA MUNDIAL DEL MEDIO AMBIENTE**



**JUNIO CALIENTE, BUEN VERANO Y MEJOR OTOÑO**


