

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

				.Arroz con tomate	- Día 1 -	Alubias blancas a la hortelana	- Día 2 -
				*Pollo asado con verduras Thai		*Filete de merluza en salsa con daditos de zanahoria	
				Pan integral y Fruta de temporada Kcal:598 Prot:25,2 Lip:13,4 HC:86,3		Pan y Fruta Natural Kcal:528 Prot:32 Lip:14,2 HC:72,1	
E- Coliflor ecológica rehogada con ajito y aceite de oliva *Cinta de lomo fresca en salsa de calabaza con patata cocida	- Día 5 -	*Lentejas con arroz y verduras	- Día 6 -	.Judías verdes ecológicas con zanahoria baby *Guiso de pavo con patatas al vapor	- Día 7 -	Macarrones integrales con salsa de tomate .Filete de abadejo en salsa con verduritas	- Día 8 -
Pan y Fruta de temporada Kcal:193 Prot:7,5 Lip:3 HC:38,3		Tacos de atun en salsa de tomate				.Garbanzos estofados	- Día 9 -
		Pan integral y Fruta de temporada Kcal:529 Prot:29 Lip:5,6 HC:91,6		Pan y Fruta de temporada Kcal:401 Prot:30 Lip:4,2 HC:53,1		.Tortilla Francesa c/ Lechuga, zanahoria y maiz	
				Pan integral y Fruta de temporada ECO Kcal:198 Prot:13,1 Lip:7,4 HC:19,2		Pan y Postre Lácteo Kcal:530 Prot:45,2 Lip:13,2 HC:63,7	
 Feliz día de la HISPANIDAD 12 octubre	- Día 12 -	.Arroz con tomate	- Día 13 -	Alubias blancas estofadas con verdura ECO .Filete de contramuslo de pollo con patatas cuadro	- Día 14 -	*Patatas guisadas con carne	- Día 15 -
		.Salmon al horno con verduras				.Filete de bacalao rebozado c/ Lechuga, zanahoria y maiz	
		Pan integral y Fruta de temporada Kcal:539 Prot:19,3 Lip:11,7 HC:81,6		Pan y Fruta de temporada Kcal:512 Prot:29,6 Lip:11,6 HC:75,4		Pan integral y Postre Lácteo Kcal:601 Prot:26,6 Lip:15,1 HC:89	
*Espirales integrales boloñesa	- Día 19 -	*Lentejas a la hortelana	- Día 20 -	.Crema de calabaza	- Día 21 -	.Judias pintas con verduras	- Día 22 -
.Filete de merluza en salsa con tiras de pimientos		.Tortilla Española c/ Lechuga, zanahoria y maiz		Albondigas burger meat mixta con tomate y daditos de zanahoria eco		*Filete de palometa con ajito y cebolla en salsa de tomate	
Pan y Fruta de temporada Kcal:554 Prot:32,5 Lip:23,3 HC:58,1		Pan integral y Fruta Natural Kcal:607 Prot:24,2 Lip:13,9 HC:96,1		Pan y Postre Lácteo Kcal:490 Prot:21,3 Lip:21,8 HC:55,6		Pan integral y Fruta de temporada Kcal:515 Prot:28,3 Lip:5,3 HC:88,3	
.Garbanzos estofados	- Día 26 -	.Arroz con tomate	- Día 27 -	.Crema de puerro	- Día 28 -	Espirales integrales con queso y champiñones .Magro de cerdo con verduritas y patatas	- Día 29 -
.Tortilla Francesa con jamón york c/ Lechuga, zanahoria y maiz		.Filete de merluza en salsa con verduras hervidas		.Lentejas estofadas con verduras			
Pan y Fruta Natural Kcal:500 Prot:49,6 Lip:14,3 HC:51		Pan integral y Fruta de temporada Kcal:493 Prot:18,4 Lip:7,5 HC:80,1		Pan y Fruta de temporada Kcal:418 Prot:17,6 Lip:6,7 HC:76,4		Pan integral y Fruta de temporada Kcal:558 Prot:26,9 Lip:12,9 HC:83,2	
						Pan y Postre Lácteo Kcal:480 Prot:26,6 Lip:10,6 HC:71,9	

Este menú ha sido elaborado por el Departamento de Dietética y Nutrición de Enasui, S.L. (R.S. 2610104-M). Utilizamos para la elaboración de nuestros 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



2 DE OCTUBRE

DÍA MUNDIAL
DE LA SONRISA

