

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

				.Arroz con tomate - Día 1 -	Alubias blancas a la hortelana - Día 2 -
				*Filete de pollo con verduras	*Filete de merluza en salsa con daditos de zanahoria
				Pan integral y Fruta de temporada Kcal:610 Prot:25,7 Lip:13,6 HC:88,4	Pan integral y Fruta Natural Kcal:633 Prot:36,1 Lip:13,6 HC:92,1
Crema de coliflor - Día 5 -	*Lentejas con arroz y verduras - Día 6 -	*Crema de judias verdes - Día 7 -	*Macarrones con salsa de tomate - Día 8 -		.Garbanzos estofados - Día 9 -
*Cinta de lomo fresca en salsa de calabaza con patata cocida	*Filete de merluza en salsa de tomate	*Guiso de pavo con patatas al vapor	.Filete de abadejo en salsa con verduritas		.Tortilla Francesa
Pan integral y Fruta de temporada Kcal:328 Prot:10,5 Lip:3,5 HC:63,6	Pan integral y Fruta de temporada Kcal:529 Prot:29,9 Lip:5,2 HC:91,3	Pan integral y Fruta de temporada Kcal:521 Prot:33,4 Lip:3,5 HC:76,4	Pan integral y Fruta Natural Kcal:515 Prot:20,6 Lip:9,4 HC:87,3		Pan integral y Fruta Kcal:558 Prot:45,6 Lip:11,2 HC:71,2
	*Arroz con pollo y calabaza - Día 13 -	Alubias blancas a la hortelana - Día 14 -	*Patatas guisadas con carne - Día 15 -		.Sopa de Cocido - Día 16 -
 - Día 12 -	Filete de merluza en salsa con verduritas	.Filete de contramuslo de pollo con patatas cuadro	*Filete de merluza al horno con calabaza		Cocido madrileño sin embutidos
	Pan integral y Fruta de temporada Kcal:457 Prot:20,8 Lip:8,8 HC:74,6	Pan integral y Fruta de temporada Kcal:617 Prot:33,7 Lip:11 HC:95,4	Pan integral y Fruta Kcal:395 Prot:19,6 Lip:8,3 HC:60,2		Pan integral y Fruta Natural Kcal:588 Prot:26,3 Lip:9,5 HC:100
*Espirales boloñesa - Día 19 -	*Lentejas a la hortelana - Día 20 -	.Crema de calabaza - Día 21 -	.Judias pintas con verduras - Día 22 -		*Arroz con champiñones - Día 23 -
.Filete de merluza en salsa con tiras de pimientos	.Tortilla Española	Albondigas burger meat mixta con daditos de zanahoria	*Filete de merluza en salsa de tomate		Filete de pollo en su jugo con tiras de pimiento
Pan integral y Fruta de temporada Kcal:659 Prot:36,6 Lip:22,7 HC:78,1	Pan integral y Fruta Natural Kcal:607 Prot:24,2 Lip:13,9 HC:96,1	Pan integral y Fruta Kcal:567 Prot:20,4 Lip:23,8 HC:67,8	Pan integral y Fruta de temporada Kcal:515 Prot:29,2 Lip:4,9 HC:88		Pan integral y Fruta de temporada Kcal:569 Prot:31,4 Lip:11,9 HC:83,8
.Garbanzos estofados - Día 26 -	.Arroz con tomate - Día 27 -	.Crema de puerro - Día 28 -	*Espirales con tomate - Día 29 -		Alubias blancas a la hortelana - Día 30 -
.Tortilla Francesa con jamón york	.Filete de merluza en salsa con verduras hervidas	Filete de pollo encebollado	.Magro de cerdo con verduritas y patatas		Filete de merluza en salsa con verduritas
Pan integral y Fruta Natural Kcal:605 Prot:53,7 Lip:13,7 HC:71	Pan integral y Fruta de temporada Kcal:493 Prot:18,4 Lip:7,5 HC:80,1	Pan integral y Fruta de temporada Kcal:492 Prot:23,4 Lip:13,2 HC:71	Pan integral y Fruta de temporada Kcal:545 Prot:23,5 Lip:11,6 HC:86,5		Pan integral y Fruta Kcal:473 Prot:25,9 Lip:4,9 HC:80,9

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

