

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
				Kcal:312 Prot:16,9 Lip:12 HC:26,2	Kcal:350 Prot:27,9 Lip:11,7 HC:33
Crema de coliflor - Día 5 -	*Lentejas con arroz y verduras - Día 6 -	*Crema de judías verdes - Día 7 -	*Macarrones con salsa de tomate - Día 8 -	.Garbanzos estofados - Día 9 -	
.Filete de contramuslo de pollo con patatas cuadro	*Filete de merluza en salsa de tomate	*Guiso de pavo con patatas al vapor	.Filete de abadejo en salsa con verduras	.Tortilla Francesa	
Kcal:205 Prot:16,5 Lip:10,5 HC:11,2	Kcal:249 Prot:21,6 Lip:3,3 HC:33	Kcal:222 Prot:24,6 Lip:1,9 HC:14,2	Kcal:233 Prot:12,4 Lip:7,5 HC:28,3	Kcal:317 Prot:37,6 Lip:9,8 HC:22,2	
 - Día 12 -	*Arroz con pollo y calabaza - Día 13 -	Alubias blancas a la hortelana - Día 14 -	.Patatas guisadas con verduras - Día 15 -	Sopa de ave - Día 16 -	
	Filete de merluza en salsa con verduras	.Filete de contramuslo de pollo con patatas cuadro	*Filete de merluza al horno con calabaza	Cocido madrileño sin embutidos	
	Kcal:177 Prot:12,4 Lip:6,9 HC:16,3	Kcal:318 Prot:24,9 Lip:9,4 HC:33,2	Kcal:151 Prot:10,2 Lip:5,9 HC:14,4	Kcal:305 Prot:18,1 Lip:7,6 HC:40,9	
*Espirales boloñesa - Día 19 -	*Lentejas a la hortelana - Día 20 -	.Crema de calabaza - Día 21 -	.Judías pintas con verduras - Día 22 -	*Arroz con champiñones - Día 23 -	
.Filete de merluza en salsa con tiras de pimientos	.Tortilla Española	Ragout de ternera en salsa con patatas	*Filete de merluza en salsa de tomate	Filete de pollo en su jugo con tiras de pimiento	
Kcal:379 Prot:28,3 Lip:20,8 HC:19,8	Kcal:324 Prot:16 Lip:12 HC:37	Kcal:275 Prot:13,5 Lip:18,8 HC:13,1	Kcal:246 Prot:20,6 Lip:3,5 HC:32,7	Kcal:270 Prot:22,6 Lip:10,3 HC:21,6	
.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	.Filete de merluza en salsa con verduras hervidas	Filete de pollo encebollado	Ragout de ternera en salsa con patatas	Filete de merluza en salsa con verduras	
Kcal:317 Prot:37,6 Lip:9,8 HC:22,2	Kcal:224 Prot:9,8 Lip:6,1 HC:24,8	Kcal:213 Prot:15 Lip:11,3 HC:12,7	Kcal:349 Prot:15,2 Lip:21,3 HC:23,9	Kcal:232 Prot:17,9 Lip:3,5 HC:31,9	

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

