

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

				.Arroz con tomate - Día 1 -	Alubias blancas a la hortelana - Día 2 -
				*Filete de pollo con verduras	Ragout de ternera en salsa
				Kcal:312 Prot:16,9 Lip:12 HC:26,2	Kcal:503 Prot:23,4 Lip:31,2 HC:31,8
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 -
*Cinta de lomo fresca en salsa de calabaza con patata cocida	Filete de pollo al horno con patatas	*Guiso de pavo con patatas al vapor	Ragout de ternera en salsa		.Tortilla Francesa
Kcal:60 Prot:1,9 Lip:2,1 HC:8,3	Kcal:320 Prot:30,2 Lip:7,1 HC:32,7	Kcal:222 Prot:24,6 Lip:1,9 HC:14,2	Kcal:504 Prot:17,9 Lip:35,1 HC:28,2		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 carne - Día 15 -		.Sopa de Cocido - Día 16 -
	Ragout de ternera en salsa con verduras	.Filete de contramuslo de pollo con patatas cuadro	Cinta de lomo fresca en salsa		Cocido madrileño sin embutidos
	Kcal:318 Prot:16,1 Lip:20,9 HC:16,2	Kcal:318 Prot:24,9 Lip:9,4 HC:33,2	Kcal:271 Prot:21,2 Lip:15,5 HC:11,4		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 -
Cinta de lomo fresca en salsa con zanahoria baby	.Tortilla Española	Albondigas burger meat mixta con daditos de zanahoria	Cinta de lomo fresca encebollada		Filete de pollo en su jugo con tiras de pimienta
Kcal:301 Prot:21,4 Lip:16,1 HC:17,6	Kcal:324 Prot:16 Lip:12 HC:37	Kcal:326 Prot:12,4 Lip:22,4 HC:18,8	Kcal:283 Prot:25,7 Lip:5,2 HC:33,1		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 con jamón york	Ragout de ternera en salsa con patatas	Filete de pollo encebollado	.Magro de cerdo con verduritas y patatas		Filete de pollo en su jugo con tiras de pimienta
Kcal:323 Prot:45,4 Lip:11,8 HC:11,9	Kcal:381 Prot:13,9 Lip:20,5 HC:27,4	Kcal:213 Prot:15 Lip:11,3 HC:12,7	Kcal:247 Prot:14,7 Lip:10 HC:24,3		Kcal:302 Prot:30,7 Lip:5,8 HC:31,2

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

