

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

				Coliflor hervida	- Día 1 -	Lentejas hervidas con zanahoria	- Día 2 -
				.Cinta de lomo adobada al horno		Filete de merluza al horno	
				Kcal:363 Prot:18,3 Lip:30,8 HC:3,1		Kcal:303 Prot:22,4 Lip:6,8 HC:33	
- Día 5 -		- Día 6 -		Alubias blancas hervidas	- Día 7 -	*Arroz blanco	- Día 8 -
				.Tortilla Francesa		Filete de merluza al horno	- Día 9 -
				Kcal:364 Prot:18,8 Lip:10,5 HC:47,7		Kcal:243 Prot:10,5 Lip:6,8 HC:24,8	
		- Día 13 -		Calabacín hervido	- Día 14 -	Macarrones hervidos con calabacín	- Día 15 -
				Ragout de ternera al horno		Filete de merluza al horno	- Día 16 -
				Kcal:371 Prot:13,7 Lip:33,6 HC:3,4		Kcal:364 Prot:35,9 Lip:9 HC:34,7	
		- Día 20 -		Macarrones hervidos con calabacín	- Día 21 -	Lentejas hervidas con zanahoria	- Día 22 -
				Filete de pollo al horno		*Arroz blanco	- Día 23 -
				Kcal:259 Prot:26,8 Lip:9 HC:18,6		Kcal:200 Prot:11,7 Lip:4,3 HC:18,9	
		- Día 26 -		Brocoli hervido	- Día 27 -	Alubias blancas hervidas	- Día 28 -
				.Tortilla Francesa		Filete de merluza al horno	- Día 29 -
				Kcal:182 Prot:8,9 Lip:9,6 HC:14,1		Kcal:368 Prot:28,1 Lip:14,9 HC:35,4	
						*Arroz blanco	- Día 30 -
						Filete de pollo al horno	
						Kcal:243 Prot:10,5 Lip:6,8 HC:24,8	
						Kcal:304 Prot:20,9 Lip:4,4 HC:35	
						Kcal:303 Prot:25,6 Lip:11,4 HC:24,5	



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

