

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

	- Día 1 -		- Día 2 -		- Día 3 -		- Día 4 -
*Macarrones integrales a la napolitana	- Día 7 -	.Arroz con tomate	- Día 8 -	*Lentejas a la hortelana	- Día 9 -	E- Crema de verduras eco	- Día 10 -
*Merluza en salsa con zanahoria c/ Lechuga, zanahoria y maíz		*Guiso de pavo con patatas al vapor		.Tortilla Española c/ Lechuga, zanahoria y maíz		*Albondigas de burger meat mixta en salsa casera con patatas cuadro	
Pan y Fruta Natural Kcal:519 Prot:22 Lip:12,5 HC:80,4		Pan integral y Fruta de Temporada Kcal:570 Prot:32,6 Lip:5 HC:78,5		Pan y Fruta natural Kcal:599 Prot:24,5 Lip:13,9 HC:93,9		Pan integral y Postre Lácteo Kcal:637 Prot:23,6 Lip:23,6 HC:82,4	
*Alubias blancas estofadas con verduras	- Día 14 -	*Espirales integrales boloñesa	- Día 15 -	.Arroz Campero	- Día 16 -	E- Garbanzos estofados con verduras ecológicas	- Día 17 -
.Tortilla Francesa c/ Lechuga, zanahoria y maíz		.Filete de merluza a la Gallega c/ Lechuga, zanahoria y maíz		.Magro de cerdo con verduritas y patatas c/ Lechuga, zanahoria y maíz		*Filete de palometa con ajito y cebolla en salsa de tomate	
Pan y Fruta de temporada Kcal:592 Prot:24,7 Lip:9,5 HC:101,7		Pan integral y Fruta de Temporada Kcal:494 Prot:24,1 Lip:12,5 HC:71,4		Pan y Postre Lácteo Kcal:541 Prot:25 Lip:11,3 HC:85,4		Pan integral y Fruta de Temporada Kcal:503 Prot:49,1 Lip:7,5 HC:63,2	
*Lentejas con arroz y verduras	- Día 21 -	*Espirales integrales con jamón serrano y salsa de tomate	- Día 22 -	*Guisantes rehogados con cebolla	- Día 23 -	.Patatas guisadas a la Riojana	- Día 24 -
.Tortilla Francesa con jamón york c/ Lechuga, zanahoria y maíz		.Filete de merluza a la Vasca c/ Lechuga, zanahoria y maíz		*Cinta de lomo fresca en salsa de calabaza con patata cocida		*Salmon en salsa de zanahoria y calabaza c/ Lechuga, zanahoria y maíz	
Pan y Fruta de temporada Kcal:600 Prot:33,5 Lip:11,3 HC:91,7		Pan integral y Fruta Natural Kcal:530 Prot:23,7 Lip:15,1 HC:76		Pan y Postre Lácteo Kcal:411 Prot:15,6 Lip:6,7 HC:72,2		Pan integral y Fruta de temporada Kcal:512 Prot:21,7 Lip:14 HC:73,2	
*Macarrones integrales con salsa de setas	- Día 28 -	.Sopa de Fideos	- Día 29 -	.Crema de calabacín	- Día 30 -		
E- Filete de abadejo en salsa con daditos de calabaza eco c/ Lechuga,		.Magro de cerdo con verduritas y patatas		*Lentejas con arroz y verduras			
Pan y Fruta Natural Kcal:485 Prot:19,8 Lip:10,5 HC:78,8		Pan integral y Postre Lácteo Kcal:459 Prot:24,3 Lip:9,4 HC:69		Pan y Fruta de temporada Kcal:515 Prot:21,2 Lip:4,6 HC:98,2			

Este menú ha sido elaborado por el Departamento de Dietética y Nutrición de Enasui, S.L. (R.S. 2610104-M). Utilizamos en algunos 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) n° 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

