

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

			- Día 1 -	Macarrones a la Napolitana	- Día 2 -	Sopa de cocido	- Día 3 -
				Filete de merluza en salsa con daditos de calabacín		Cocido madrileño completo	
				Pan y Postre Lácteo Kcal:458 Prot:21,5 Lip:13,6 HC:65,7		Pan y Fruta Natural Kcal:499 Prot:21 Lip:19,7 HC:67,3	
.Lentejas estofadas con verduras	- Día 6 -	.Arroz con tomate	- Día 7 -	.Brócoli gratinado con queso	- Día 8 -	Sopa de letras	- Día 9 -
Albondigas de burger meat mixta al horno con patatas		*Filete de merluza al horno con guisantes y huevo duro		Tortilla española c/ Lechuga		Ragout de pollo a la jardinera con patatas	
Pan y Fruta Natural Kcal:610 Prot:26,6 Lip:24,6 HC:73,9		Pan y Postre Lácteo Kcal:492 Prot:20,6 Lip:13,4 HC:82,8		Pan y Fruta Natural Kcal:504 Prot:23,2 Lip:22 HC:55,5		Pan y Postre Lácteo Kcal:489 Prot:38,3 Lip:12,5 HC:57,8	
Coditos con salsa de tomate	- Día 13 -	.Judías blancas con verduras	- Día 14 -	Sopa de lluvia	- Día 15 -	Judías verdes rehogadas con ajo y bacon	- Día 16 -
.Merluza en salsa con zanahoria		.Hamburguesa burger meat mixta en salsa con patatas cuadro		Jamoncitos de pollo con verduras		Tortilla española c/ Lechuga	
Pan y Fruta Natural Kcal:401 Prot:18,2 Lip:12,6 HC:56,8		Pan y Postre Lácteo Kcal:628 Prot:30,3 Lip:21,1 HC:82,4		Pan y Fruta Natural Kcal:367 Prot:20,8 Lip:11,6 HC:48,2		Pan y Postre Lácteo Kcal:395 Prot:16,6 Lip:23,5 HC:59,5	
Farfalle rehogados con verduras	- Día 20 -	Lentejas a la Riojana	- Día 21 -	Crema de calabaza con queso	- Día 22 -	.Arroz con tomate	- Día 23 -
Cinta de lomo adobada a la gallega		*Varitas de merluza c/ Lechuga		Pollo asado con pimientos		Filete de merluza a la vasca	
Pan y Fruta Natural Kcal:545 Prot:21 Lip:28,1 HC:56,3		Pan y Postre Lácteo Kcal:656 Prot:34,6 Lip:16 HC:96,5		Pan y Fruta Natural Kcal:476 Prot:25,9 Lip:21,9 HC:48,4		Pan y Postre Lácteo Kcal:489 Prot:20,2 Lip:12,8 HC:69	
*Arroz tres delicias	- Día 27 -	.Coliflor Gratinada	- Día 28 -	Sopa de estrellas	- Día 29 -	Judías pintas con verduras	- Día 30 -
Filete de Merluza Rebozado c/ Lechuga		.Magro de cerdo con verduritas y patatas		.Filete de pollo con pisto de verduras		Tortilla francesa con jamon york c/ Lechuga y maíz	
Pan y Fruta Natural Kcal:503 Prot:20,4 Lip:13,2 HC:79,6		Pan y Postre Lácteo Kcal:416 Prot:25 Lip:12,9 HC:52		Pan y Fruta Natural Kcal:362 Prot:18,7 Lip:13,9 HC:44,9		Pan y Postre Lácteo Kcal:541 Prot:32 Lip:12,6 HC:77,8	

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



Revista Enasuitos ¡Descárguela!

