

**Lunes**

**Martes**

**Miércoles**

**Jueves**

**Viernes**

					.Macarrones Boloñesa <span style="float:right">- Día 1 -</span>
					*Merluza en salsa con zanahoria
					Pan y Fruta Kcal:387 Prot:19,4 Lip:15,2 HC:46,4
Crema de calabacín <span style="float:right">- Día 4 -</span>	.Arroz con tomate <span style="float:right">- Día 5 -</span>				
*Cinta de lomo adobada en salsa de pimientos y cebollita	.Salchichas de pavo con jardinera de verduras				
Pan y Fruta Kcal:435 Prot:17,3 Lip:24,4 HC:40,1	Pan y Postre Lácteo Kcal:668 Prot:24,5 Lip:25,1 HC:81,6				
*Coditos con salsa de tomate <span style="float:right">- Día 11 -</span>	*Coliflor con bechamel <span style="float:right">- Día 12 -</span>	Judías pintas estofadas con chorizo <span style="float:right">- Día 13 -</span>	Sopa de lluvia <span style="float:right">- Día 14 -</span>		Patatas guisadas con verduras <span style="float:right">- Día 15 -</span>
*Figuritas de pescado c/ Lechuga y maíz	Albondigas burger meat mixta a la jardinera	Tortilla española c/ Lechuga	.Filete de pollo con pisto de verduras		.Filete de merluza en salsa verde
Pan y Fruta Kcal:501 Prot:17,2 Lip:16,5 HC:73,1	Pan y Postre Lácteo Kcal:559 Prot:22,1 Lip:27,3 HC:59,8	Pan y Fruta Kcal:524 Prot:25,1 Lip:16 HC:64,6	Pan y Postre Lácteo Kcal:410 Prot:22,3 Lip:14,4 HC:51,3		Pan y Fruta Kcal:484 Prot:34,4 Lip:20,4 HC:44,7
.Judías verdes con patata y zanahoria <span style="float:right">- Día 18 -</span>	Lentejas a la Riojana <span style="float:right">- Día 19 -</span>	Crema parmentier <span style="float:right">- Día 20 -</span>	Arroz a la milanesa <span style="float:right">- Día 21 -</span>		*Coditos con salsa de tomate <span style="float:right">- Día 22 -</span>
.Hamburguesa Burger Meat al horno c/ Lechuga	Filete de merluza a la gallega	Magro de cerdo en salsa de tomate	Tortilla francesa c/ Lechuga		Nuggets de pollo
Pan y Fruta Kcal:487 Prot:23,1 Lip:28,8 HC:43,7	Pan y Postre Lácteo Kcal:533 Prot:33,5 Lip:11,8 HC:76,8	Pan y Fruta Kcal:319 Prot:17,4 Lip:9,2 HC:45,1	Pan y Postre Lácteo Kcal:503 Prot:21 Lip:14,3 HC:72,6		Pan y Postre Lácteo Kcal:351 Prot:10,3 Lip:8 HC:62,8
					

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) nº 1169/2011, los alérgenos correspondientes a cada plato están disponibles en la dirección [www.enasui.com](http://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



El Equipo de ENASUI  
Les desea una Feliz Navidad