

**Lunes**

**Martes**

**Miércoles**

**Jueves**

**Viernes**

			.Brócoli gratinado con queso San Jacobo c/ Lechuga Pan y Fruta Natural Kcal:542 Prot:24,8 Lip:17,5 HC:72,1	- Día 1 -	Sopa de cocido Cocido madrileño completo Pan y Fruta Natural Kcal:485 Prot:21,4 Lip:19,2 HC:63,7	- Día 2 -
*Coditos con salsa de tomate	Judías pintas con arroz	Sopa de estrellas	Judías verdes con jamon serrano	- Día 8 -	Patatas guisadas con verduras	- Día 9 -
Albondigas burger meat mixta a la jardinera	Filete de merluza en salsa	Pollo asado con verduras	Tortilla española c/ Lechuga		.Filete de bacalao rebozado c/ Lechuga y remolacha	
Pan y Fruta Natural Kcal:557 Prot:18,1 Lip:25,1 HC:69	Pan y Fruta Natural Kcal:468 Prot:24 Lip:10 HC:73,8	Pan y Yogur natural Kcal:306 Prot:24,8 Lip:10 HC:38,5	Pan y Fruta Natural Kcal:400 Prot:13,7 Lip:16,3 HC:50,6		Pan y Fruta Natural Kcal:459 Prot:18,9 Lip:13,7 HC:69,2	
				- Día 12 -		- Día 13 -
		Farfalle rehogados con verduras	Sopa de cocido	- Día 14 -	- Día 15 -	- Día 16 -
		Rombos de Merluza c/ Lechuga y remolacha	Cocido madrileño completo		Huevo frito	
		Pan y Fruta Natural Kcal:432 Prot:22,9 Lip:15,1 HC:55,5	Pan y Fruta Natural Kcal:499 Prot:21 Lip:19,7 HC:67,3		Pan y Fruta Natural Kcal:328 Prot:6,6 Lip:5,6 HC:58,6	
.Crema de zanahoria	*Alubias blancas estofadas con verduras	Sopa de letras	.Lentejas estofadas con verduras	- Día 19 -	- Día 20 -	- Día 21 -
*Hamburguesa burger meat mixta en salsa con patatas cuadro	*Filete de merluza al horno con guisantes y huevo duro	Jamoncitos de pollo con verduras	Tortilla española c/ Lechuga		Filete de Merluza Rebozado c/ Lechuga y remolacha	
Pan y Yogur natural Kcal:499 Prot:21,7 Lip:23,7 HC:53,6	Pan y Fruta Natural Kcal:441 Prot:25,4 Lip:9,8 HC:65,9	Pan y Fruta Natural Kcal:367 Prot:20,8 Lip:11,6 HC:48,2	Pan y Fruta Natural Kcal:529 Prot:21,2 Lip:14,4 HC:80,8		Pan y Fruta Natural Kcal:524 Prot:20,2 Lip:16 HC:78,8	
Sopa de lluvia	.Arroz con tomate	.Coliflor Gratinada	.Garbanzos estofados	- Día 26 -	- Día 27 -	- Día 28 -
.Cinta de lomo adobada con daditos de zanahoria	.Filete de merluza en salsa con verduras hervidas	.Filete de pollo con pisto de verduras	Tortilla francesa c/ Lechuga			
Pan y Fruta Natural Kcal:514 Prot:22,5 Lip:27,7 HC:47	Pan y Fruta Natural Kcal:399 Prot:14,1 Lip:8,6 HC:63,1	Pan y Fruta Natural Kcal:403 Prot:23,6 Lip:16,8 HC:41,6	Pan y Yogur natural Kcal:525 Prot:45,8 Lip:14,8 HC:58,3			

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
					



Revista Enasuitos  
¡Descárguela!

