

**Lunes**

**Martes**

**Miércoles**

**Jueves**

**Viernes**

			- Día 1 -		- Día 2 -		- Día 3 -
		.Sopa de Estrellas		Lentejas a la Riojana		.Patatas guisadas con verduras	
		.Tortilla Española c/ Lechuga		.Palometa en salsa de tomate con daditos zanahoria		Pollo asado con daditos de calabacín	
		Pan y Postre Lácteo Kcal:399 Prot:14,1 Lip:14,3 HC:55,5		Pan y Fruta Natural Kcal:470 Prot:28,9 Lip:10,1 HC:70,9		Pan y Fruta de Temporada Kcal:371 Prot:26,6 Lip:9,8 HC:48,9	
- Día 6 -	- Día 7 -	- Día 8 -	- Día 9 -	- Día 10 -	- Día 11 -	- Día 12 -	- Día 13 -
.Sopa de Cocido	.Arroz con tomate	.Crema de zanahoria	Lentejas estofadas con chorizo	Coditos blancos salteados con verduras			
.Cocido Madrileño completo	.Filete de merluza en salsa con daditos de calabacín	Lomo de Sajonia en salsa con patatas	.Filete de merluza en salsa con verduras hervidas	.Muslitos de pollo con patatas			
Pan y Postre Lácteo Kcal:534 Prot:24,5 Lip:20,6 HC:69,7	Pan y Fruta Natural Kcal:420 Prot:14,4 Lip:10,9 HC:62,8	Pan y Fruta Natural Kcal:468 Prot:15,7 Lip:21,7 HC:56,5	Pan y Fruta Natural Kcal:442 Prot:27,4 Lip:9,2 HC:65,9	Pan y Fruta Natural Kcal:449 Prot:21,7 Lip:16,7 HC:57,5			
- Día 13 -	- Día 14 -	- Día 15 -	- Día 16 -	- Día 17 -	- Día 18 -	- Día 19 -	- Día 20 -
Alubias blancas a la hortelana	Menestra de verduras	.Patatas guisadas a la Riojana	Macarrones a la Napolitana	.Judias verdes ecológicas con ajito y zanahoria			
.Tortilla Francesa c/ Lechuga y zanahoria	.Filete de merluza en salsa con daditos de calabaza	.Escalope de pollo c/ Lechuga	.Filete de merluza en salsa verde	Cinta de lomo adobada con patatas			
Pan y Postre Lácteo Kcal:525 Prot:24 Lip:11 HC:84,9	Pan y Fruta de Temporada Kcal:318 Prot:15,7 Lip:11,1 HC:43,2	Pan y Fruta Natural Kcal:440 Prot:20,4 Lip:10,2 HC:71	Pan y Fruta Natural Kcal:589 Prot:35,9 Lip:24,2 HC:61,4	Pan y Fruta Natural Kcal:582 Prot:8,2 Lip:7,5 HC:44,3			
- Día 20 -	- Día 21 -	- Día 22 -	- Día 23 -	- Día 24 -	- Día 25 -	- Día 26 -	- Día 27 -
	.Sopa de Cocido	.Arroz con tomate	.Crema de calabacín	.Judias pintas con verduras			
	.Cocido Madrileño completo	.Filete de merluza a la Gallega	.Albondigas Burger Meat mixta con tomate y daditos de zanahoria	.Filete de merluza en salsa con tiras de pimientos			
	Pan y Fruta Natural Kcal:496 Prot:21,1 Lip:19,7 HC:66,6	Pan y Fruta de Temporada Kcal:420 Prot:17,1 Lip:10,2 HC:61,7	Pan y Postre Lácteo Kcal:490 Prot:21,3 Lip:21,8 HC:55,8	Pan y Fruta Natural Kcal:582 Prot:37,4 Lip:17,3 HC:73,3			
- Día 27 -	- Día 28 -	- Día 29 -	- Día 30 -	- Día 31 -			
.Crema de calabaza	Lentejas ecológicas con verduras	.Sopa de Fideos	.Brócoli gratinado con queso				
.Muslitos de pollo con patatas	.Tortilla Española c/ Lechuga y remolacha	Cinta de lomo adobada con jardinera de verduras	Hamburguesa burger meat mixta en salsa con patatas cuadro				
Pan y Postre Lácteo Kcal:418 Prot:23,9 Lip:13,7 HC:53,3	Pan y Fruta Natural Kcal:528 Prot:21,2 Lip:14,3 HC:80,8	Pan y Fruta Natural Kcal:429 Prot:18,6 Lip:21,8 HC:44,1	Pan y Fruta Natural Kcal:547 Prot:30,2 Lip:29 HC:44,9				



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



**Día 7: Día Mundial de los Cereales**

Revista Enasuitos  
¡Descarguela!

