

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

			- Día 1 -		- Día 2 -		- Día 3 -
		Sopa de verduras		Lentejas estofadas con verduras		.Patatas guisadas con verduras	
		.Tortilla Española		.Palometa en salsa de tomate con daditos zanahoria		Pollo asado con daditos de calabacín	
		Yogur natural Kcal:251 Prot:10,1 Lip:14,3 HC:20		Fruta Natural Kcal:291 Prot:21,1 Lip:5,7 HC:40,3		Fruta de Temporada Kcal:235 Prot:22,7 Lip:7,8 HC:19,9	
- Día 6 -	- Día 7 -	- Día 8 -	- Día 9 -	- Día 10 -	- Día 11 -	- Día 12 -	- Día 13 -
Sopa de verduras	.Arroz con tomate	.Crema de zanahoria	Lentejas estofadas con verduras	Coditos blancos salteados con verduras			
Cocido madrileño sin embutidos	.Filete de merluza en salsa con daditos de calabacín	.Filete de contramuslo de pollo con patatas cuadro	.Filete de merluza en salsa con verduras hervidas	.Muslitos de pollo con patatas			
Yogur natural Kcal:381 Prot:22,3 Lip:11,2 HC:48,5	Fruta Natural Kcal:284 Prot:10,5 Lip:8,9 HC:33,8	Fruta Natural Kcal:273 Prot:17,3 Lip:10,5 HC:27,8	Fruta Natural Kcal:263 Prot:19,6 Lip:4,8 HC:35,4	Fruta Natural Kcal:313 Prot:17,8 Lip:14,7 HC:28,5			
- 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 con verduras	Macarrones a la Napolitana	.Judias verdes ecológicas con ajito y zanahoria			
.Tortilla Francesa	.Filete de merluza en salsa con daditos de calabaza	.Escalope de pollo	.Filete de merluza en salsa verde	.Tortilla Española			
Yogur natural Kcal:373 Prot:20,1 Lip:10,3 HC:48,9	Fruta de Temporada Kcal:182 Prot:11,8 Lip:9,1 HC:14,2	Fruta Natural Kcal:282 Prot:14,4 Lip:5,9 HC:44,2	Fruta Natural Kcal:453 Prot:32 Lip:22,2 HC:32,4	Fruta Natural Kcal:220 Prot:7 Lip:11,4 HC:21			
- Día 20 -	- Día 21 -	- Día 22 -	- Día 23 -	- Día 24 -	- Día 25 -	- Día 26 -	- Día 27 -
	Sopa de verduras	.Arroz con tomate	.Crema de calabacín	.Judias pintas con verduras			
	Cocido madrileño sin embutidos	.Filete de merluza a la Gallega	Tortilla francesa	.Filete de merluza en salsa con tiras de pimientos			
	Fruta Natural Kcal:359 Prot:18,9 Lip:9 HC:52,3	Fruta de Temporada Kcal:284 Prot:13,2 Lip:8,2 HC:32,7	Yogur natural Kcal:260 Prot:11,6 Lip:11,2 HC:27,7	Fruta Natural Kcal:446 Prot:33,5 Lip:15,3 HC:44,3			
- Día 27 -	- Día 28 -	- Día 29 -	- Día 30 -	- Día 31 -			
.Crema de calabaza	.Lentejas estofadas con verduras	Sopa de verduras	.Brócoli gratinado con queso				
.Muslitos de pollo con patatas	.Tortilla Española	Ragout de ternera en salsa con patatas	.Filete de contramuslo de pollo con patatas cuadro				
Yogur natural Kcal:266 Prot:20 Lip:13 HC:17,3	Fruta Natural Kcal:382 Prot:16,7 Lip:12,2 HC:50,2	Fruta Natural Kcal:296 Prot:14 Lip:19,3 HC:18,6	Fruta Natural Kcal:324 Prot:28,6 Lip:18,3 HC:11,4				



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



Día 7: Día Mundial de los Cereales

Revista Enasuitos
¡Descarguela!

