

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

			- Día 1 -		- Día 2 -		- Día 3 -
		Sopa de letras pasta sin gluten		Crema de puerro		.Patatas guisadas con verduras	
				Ragout de ternera en salsa con patatas		Pollo asado con daditos de calabacín	
				Yogur natural Kcal:304 Prot:16,8 Lip:20,6 HC:12,7		Fruta de Temporada Kcal:235 Prot:22,7 Lip:7,8 HC:19,9	
	- Día 6 -	- Día 7 -	- Día 8 -	- Día 9 -	- Día 10 -		
Sopa de letras pasta sin gluten	.Arroz con tomate	.Crema de zanahoria	Patatas a la Riojana	Patatas a la Riojana	Sopa de 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	.Filete de merluza en salsa con verduras hervidas	.Muslitos de pollo con patatas		
Yogur natural Kcal:382 Prot:20,6 Lip:19,9 HC:33,7	Fruta Natural Kcal:284 Prot:10,5 Lip:8,9 HC:33,8	Fruta Natural Kcal:332 Prot:11,8 Lip:19,7 HC:27,5	Fruta Natural Kcal:168 Prot:12 Lip:5,7 HC:17,3	Fruta Natural Kcal:168 Prot:12 Lip:5,7 HC:17,3	Fruta Natural Kcal:229 Prot:16,7 Lip:10,8 HC:18,1		
- Día 13 -	- Día 14 -	- Día 15 -	- Día 16 -	- Día 17 -			
Alubias blancas a la hortelana	Menestra de verduras	.Patatas guisadas a la Riojana	Macarrones blancos salteados con verduras pasta sin gluten	.Judias verdes ecológicas con ajito y zanahoria			
.Maza de cerdo en su jugo con daditos de zanahoria	.Filete de merluza en salsa con daditos de calabaza	Filete de pollo en su jugo con tiras de pimiento	.Filete de merluza en salsa verde	Cinta de lomo adobada con patatas			
Yogur natural Kcal:234 Prot:13,9 Lip:3,7 HC:35,9	Fruta de Temporada Kcal:182 Prot:11,8 Lip:9,1 HC:14,2	Fruta Natural Kcal:249 Prot:24,6 Lip:8,5 HC:19,7	Fruta Natural Kcal:446 Prot:31,5 Lip:23,6 HC:28,2	Fruta Natural Kcal:446 Prot:4,3 Lip:5,5 HC:15,3			
- Día 20 -	- Día 21 -	- Día 22 -	- Día 23 -	- Día 24 -			
	Sopa de letras pasta sin gluten	.Arroz con tomate	.Crema de calabacín	.Judias pintas con verduras			
	.Cocido Madrileño completo	.Filete de merluza a la Gallega	Cinta de lomo adobada al horno	.Filete de merluza en salsa con tiras de pimientos			
	Fruta Natural Kcal:360 Prot:17,2 Lip:17,7 HC:37,6	Fruta de Temporada Kcal:284 Prot:13,2 Lip:8,2 HC:32,7	Yogur natural Kcal:415 Prot:21,4 Lip:30,2 HC:14,7	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	Champiñón hervido	Sopa de verduras	.Brócoli gratinado con queso				
.Muslitos de pollo con patatas	.Filete de merluza en salsa verde	Cinta de lomo adobada con jardinera de verduras	.Filete de contramuslo de pollo con patatas cuadro				
Yogur natural Kcal:266 Prot:20 Lip:13 HC:17,3	Fruta Natural Kcal:336 Prot:29,1 Lip:17,5 HC:15,7	Fruta Natural Kcal:308 Prot:15,3 Lip:20,7 HC:17,1	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!

