

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

			- Día 1 -		- Día 2 -		- Día 3 -
		.Sopa de Estrellas		Lentejas a la Riojana		.Patatas guisadas con verduras	
		.Tortilla Española		Ragout de ternera en salsa con patatas		Pollo asado con daditos de calabacín	
		Yogur natural Kcal:236 Prot:9,6 Lip:13,4 HC:18		Fruta Natural Kcal:476 Prot:27,3 Lip:22,1 HC:43,4		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 Cocido	.Arroz con tomate	.Crema de zanahoria	Lentejas estofadas con chorizo	Coditos blancos salteados con verduras			
.Cocido Madrileño completo	.Filete de pollo en su jugo	Lomo de Sajonia en salsa con patatas	Hamburguesa de burger meat mixta encebollada	.Muslitos de pollo con patatas			
Yogur natural Kcal:382 Prot:20,6 Lip:19,9 HC:33,7	Fruta Natural Kcal:355 Prot:17,2 Lip:13,5 HC:34,5	Fruta Natural Kcal:332 Prot:11,8 Lip:19,7 HC:27,5	Fruta Natural Kcal:460 Prot:28,1 Lip:20,4 HC:41,3	Fruta Natural Kcal:313 Prot:17,8 Lip:14,7 HC:28,5			
- Día 13 -	- Día 14 -	- Día 15 -	- Día 16 -	- Día 17 -			
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	Cinta de lomo fresca en su jugo	.Escalope de pollo	Ragout de ternera en salsa	Cinta de lomo adobada con patatas			
Yogur natural Kcal:373 Prot:20,1 Lip:10,3 HC:48,9	Fruta de Temporada Kcal:298 Prot:21,4 Lip:17,7 HC:14,5	Fruta Natural Kcal:293 Prot:15,9 Lip:8 HC:40,5	Fruta Natural Kcal:505 Prot:16,9 Lip:35,1 HC:31,3	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 Cocido	.Arroz con tomate	.Crema de calabacín	.Judias pintas con verduras			
	.Cocido Madrileño completo	Tortilla francesa	.Albondigas Burger Meat mixta con tomate y daditos de zanahoria	Cinta de lomo fresca en su jugo			
	Fruta Natural Kcal:360 Prot:17,2 Lip:17,7 HC:37,6	Fruta de Temporada Kcal:333 Prot:8,9 Lip:10,7 HC:42,8	Yogur natural Kcal:338 Prot:17,4 Lip:21,1 HC:19,8	Fruta Natural Kcal:411 Prot:28 Lip:14,9 HC:41,9			
- Día 27 -	- Día 28 -	- Día 29 -	- Día 30 -	- Día 31 -			
.Crema de calabaza	.Lentejas estofadas con verduras	.Sopa de Fideos	.Brócoli gratinado con queso				
.Muslitos de pollo con patatas	.Tortilla Española	Cinta de lomo adobada con jardinera de verduras	Hamburguesa burger meat mixta en salsa 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:293 Prot:14,7 Lip:19,8 HC:15,1	Fruta Natural Kcal:411 Prot:26,3 Lip:27 HC:15,9				

¡Hoy no hay Cole!

CERRADO POR FESTIVIDAD

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, 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 ¡Descarguesela!

