

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

- Día 1 -

- Día 2 -

- Día 3 -

- Día 4 -

- Día 5 -

- Día 8 -

- Día 9 -

- Día 10 -

- Día 11 -

- Día 12 -

- Día 15 -

- Día 16 -

- Día 17 -

- Día 18 -

- Día 19 -

- Día 22 -

- Día 23 -

- Día 24 -

- Día 25 -

- Día 26 -

- Día 29 -

- Día 30 -

- Día 31 -

		.Alubias blancas con chorizo		Fideua de verduras		Arroz integral con salsa de tomate
		.Tortilla Española c/ Lechuga y zanahoria		Escalope de pollo		Filete de merluza en salsa con daditos de calabaza
		Pan y Fruta Natural Kcal:529 Prot:21,8 Lip:16,7 HC:76,2		Pan y Postre Lácteo Kcal:493 Prot:22,5 Lip:11,4 HC:78,5		Pan y Fruta Natural Kcal:423 Prot:14,3 Lip:10,9 HC:63,6
.Lentejas estofadas con verduras	.Patatas guisadas con magro adobado	.Judias verdes ecológicas con ajito y zanahoria		Sopa de cocido		.Coditos a la Boloñesa
.Tortilla Francesa con jamón york c/ Lechuga y zanahoria	.Filete de merluza en salsa con tiras de pimientos	Albondigas de burger meat mixta a la jardinera con patatas dado		.Cocido Madrileño completo		Filete de Merluza Rebozado c/ Lechuga
Pan y Fruta Natural Kcal:496 Prot:29,6 Lip:13,4 HC:68,6	Pan y Fruta Natural Kcal:426 Prot:27,8 Lip:16 HC:46,1	Pan y Fruta Natural Kcal:484 Prot:17,5 Lip:24,2 HC:52,4		Pan y Postre Lácteo Kcal:534 Prot:24,5 Lip:20,6 HC:69,7		Pan y Fruta Natural Kcal:542 Prot:21,9 Lip:18,7 HC:75,6
.Crema de calabacín	.Arroz con tomate	Vichyssoise		.Judias pintas con verduras		Macarrones integrales con salsa de tomate
.Filete de contramuslo de pollo con patatas cuadro	.Filete de abadejo en salsa con verduritas	Lomo de Sajonia en salsa con patatas		.Tortilla Española c/ Lechuga		.Salchichas de pavo con jardinera de verduras
Pan y Fruta Natural Kcal:399 Prot:21 Lip:12,5 HC:54,2	Pan y Fruta Natural Kcal:399 Prot:14,1 Lip:8,6 HC:63,1	Pan y Melon Kcal:494 Prot:15,1 Lip:31,1 HC:41,9		Pan y Fruta Natural Kcal:509 Prot:19,5 Lip:13,5 HC:80,4		Pan y Postre Lácteo Kcal:632 Prot:27,6 Lip:26,8 HC:72,8
.Garbanzos estofados	Sopa de estrellas	Lentejas ecologicas con verduras		.Farfalle a la Napolitana		.Arroz con tomate
Figuritas de pescado c/ Lechuga y maíz	Cinta de lomo adobada en salsa de pimientos y cebollita	.Tortilla Española c/ Lechuga y zanahoria		.Filete de abadejo en salsa con guisantes		Muslitos de pollo al limon
Pan y Sandia Kcal:556 Prot:45,4 Lip:15,3 HC:64,9	Pan y Fruta Natural Kcal:444 Prot:17,2 Lip:24 HC:44,1	Pan y Postre Lácteo Kcal:537 Prot:23,5 Lip:15,4 HC:78,5		Pan y Fruta Natural Kcal:387 Prot:15,6 Lip:11,7 HC:59,3		Pan y Fruta Natural Kcal:487 Prot:21,3 Lip:12,8 HC:67,2
.Alubias blancas con chorizo	.Crema de calabaza	Macarrones integrales con salsa de tomate				
.Filete de merluza en salsa con daditos de calabacín	Cinta de lomo adobada con patatas	Filete de Merluza Rebozado c/ Lechuga y zanahoria				
Pan y Melon Kcal:438 Prot:25,2 Lip:11,3 HC:62,3	Pan y Albaricoque Kcal:608 Prot:8,1 Lip:7,7 HC:50,4	Pan y Postre Lácteo Kcal:558 Prot:25 Lip:17,3 HC:78,2				

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



Revista Enasuitos
¡Descarguela!

