

## Lunes

## Martes

## Miércoles

## Jueves

## Viernes

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
- Día 1 -	- Día 2 -	- Día 3 -	- Día 4 -	- Día 5 -
		.Judias blancas con verduras .Tortilla Francesa Fruta Natural Kcal:351 Prot:16,7 Lip:8,1 HC:52,7	Fideua de verduras Escalope de pollo Yogur natural Kcal:341 Prot:18,6 Lip:10,7 HC:42,5	.Arroz con tomate Filete de merluza en salsa con daditos de calabaza Fruta Natural Kcal:287 Prot:10,4 Lip:8,9 HC:34,6
.Lentejas estofadas con verduras Tortilla española Fruta Natural Kcal:363 Prot:16,3 Lip:12,5 HC:46,3	- Día 9 - .Menestra de verduras con cebolla .Filete de merluza en salsa con tiras de pimientos Fruta Natural Kcal:363 Prot:27,1 Lip:17,8 HC:23,6	- Día 10 - .Judias verdes ecológicas con ajito y zanahoria Tortilla francesa Fruta Natural Kcal:211 Prot:8,6 Lip:8,3 HC:24,6	- Día 11 - Sopa de verduras Cocido madrileño sin embutidos Yogur natural Kcal:381 Prot:22,3 Lip:11,2 HC:48,5	- Día 12 - Coditos blancos salteados con verduras .Filete de merluza en salsa con verduras hervidas Fruta Natural Kcal:227 Prot:10,9 Lip:8,8 HC:27,2
- Día 15 - Brocoli con bechamel .Filete de contramuslo de pollo con patatas cuadro Fruta Natural Kcal:293 Prot:19,2 Lip:14,7 HC:21	- Día 16 - Arroz con pollo y calabaza .Filete de abadejo en salsa con verduritas Fruta Natural Kcal:216 Prot:12,8 Lip:7,4 HC:25,6	- Día 17 - Vichyssoise Filete de pollo en su jugo con zanahoria baby Melon Kcal:310 Prot:16,7 Lip:21,3 HC:13	- Día 18 - .Judias pintas con verduras .Tortilla Española Fruta Natural Kcal:363 Prot:15 Lip:11,2 HC:49,9	- Día 19 - .Ensalada de pasta tricolor .Salchichas de pavo con jardinera de verduras Postre Lácteo Kcal:536 Prot:23 Lip:27,1 HC:50
- Día 22 - .Garbanzos estofados Figuritas de pescado Sandia Kcal:420 Prot:41,5 Lip:13,3 HC:35,9	- Día 23 - Guisantes rehogados con zanahoria y patata Pollo asado en su jugo con patata panadera Fruta Natural Kcal:278 Prot:17,8 Lip:13,1 HC:23,4	- Día 24 - Lentejas a la hortelana .Tortilla Española Postre Lácteo Kcal:406 Prot:19 Lip:13,6 HC:51	- Día 25 - Farfalle rehogados con verduras .Filete de abadejo en salsa con guisantes Fruta Natural Kcal:244 Prot:11,2 Lip:11,1 HC:26,1	- Día 26 - .Arroz con tomate Muslitos de pollo al limon Fruta Natural Kcal:351 Prot:17,4 Lip:10,8 HC:38,2
- Día 29 - .Judias blancas con verduras .Filete de merluza en salsa con daditos de calabacín Melon Kcal:269 Prot:18,5 Lip:5,8 HC:35,2	- Día 30 - .Crema de calabaza Tortilla francesa Albaricoque Kcal:237 Prot:8,6 Lip:8,5 HC:30,7	- Día 31 - Espirales con tomate y queso .Filete de merluza a la Gallega Yogur natural Kcal:151 Prot:14,2 Lip:6,8 HC:8,4		

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) 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



Revista Enasuitos  
¡Descarguela!

