

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
- Día 1 -	- Día 2 -	- Día 3 -	- Día 4 -	- Día 5 -
		.Judias blancas con verduras	Fideua de verduras	.Arroz con tomate
		.Tortilla Francesa	Escalope de pollo	Hamburguesa de vacuno 100% encebollada
		Fruta Natural Kcal:351 Prot:16,7 Lip:8,1 HC:52,7	Yogur natural Kcal:341 Prot:18,6 Lip:10,7 HC:42,5	Fruta variada Kcal:438 Prot:29,4 Lip:19,9 HC:28,1
.Lentejas estofadas con verduras	.Menestra de verduras con cebolla	.Judias verdes ecológicas con ajito y zanahoria	Sopa de verduras	Coditos blancos salteados con verduras
Tortilla española	.Filete de pollo en su jugo	Tortilla francesa	Filete de pollo en su jugo con zanahoria baby	Tortilla francesa
Fruta Natural Kcal:363 Prot:16,3 Lip:12,5 HC:46,3	Fruta Natural Kcal:282 Prot:18,7 Lip:13,4 HC:21,6	Fruta Natural Kcal:211 Prot:8,6 Lip:8,3 HC:24,6	Yogur natural Kcal:260 Prot:20,1 Lip:14,4 HC:13,2	Fruta variada Kcal:333 Prot:23,6 Lip:12,4 HC:31,6
- Día 8 -	- Día 9 -	- Día 10 -	- Día 11 -	- Día 12 -
Brocoli con bechamel	Arroz con pollo y calabaza	Vichyssoise	.Judias pintas con verduras	Espirales tricolor con salsa de tomate
.Filete de contramuslo de pollo con patatas cuadro	Ragout de ternera en salsa	Filete de pollo en su jugo con zanahoria baby	.Tortilla Española	.Salchichas de pavo con jardinera de verduras
Fruta Natural Kcal:293 Prot:19,2 Lip:14,7 HC:21	Fruta Natural Kcal:486 Prot:18,3 Lip:35,1 HC:25,5	Melon Kcal:310 Prot:16,7 Lip:21,3 HC:13	Fruta variada Kcal:389 Prot:29,3 Lip:10,7 HC:42,8	Postre Lácteo Kcal:537 Prot:21,1 Lip:26,9 HC:52,4
- Día 15 -	- Día 16 -	- Día 17 -	- Día 18 -	- Día 19 -
Coliflor al ajillo	Guisantes rehogados con zanahoria y patata	Lentejas a la hortelana	Farfalle rehogados con verduras	.Arroz con tomate
Tortilla francesa	Pollo asado en su jugo con patata panadera	.Tortilla Española	Ragout de ternera al horno	Muslitos de pollo al limon
Sandía Kcal:208 Prot:8,6 Lip:10,4 HC:19,2	Fruta variada Kcal:304 Prot:32 Lip:12,6 HC:16,3	Postre Lácteo Kcal:406 Prot:19 Lip:13,6 HC:51	Fruta Natural Kcal:495 Prot:16,5 Lip:36,5 HC:26,3	Fruta Natural Kcal:351 Prot:17,4 Lip:10,8 HC:38,2
- Día 22 -	- Día 23 -	- Día 24 -	- Día 25 -	- Día 26 -
.Judias blancas con verduras	.Crema de calabaza	Espirales con tomate y queso		
Hamburguesa de vacuno 100% encebollada	Tortilla francesa	Filete de pollo al horno		
Melon Kcal:394 Prot:23,3 Lip:17,3 HC:35,8	Albaricoque Kcal:237 Prot:8,6 Lip:8,5 HC:30,7	Yogur natural Kcal:200 Prot:27,1 Lip:7,8 HC:5,5		

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!

