

### Lunes

### Martes

### Miércoles

### Jueves

### Viernes

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
- Día 1 -	- Día 2 -	- Día 3 -	- Día 4 -	- Día 5 -
		.Alubias blancas con chorizo Ragout de ternera en salsa con verduras Fruta Natural Kcal:445 Prot:24,7 Lip:21,4 HC:39,3	Coditos con salsa de tomate pasta sin gluten .Filete de pollo en su jugo Yogur natural Kcal:360 Prot:23,6 Lip:19,1 HC:23,2	.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
Calabacin hervido Ragout de ternera al horno Fruta Natural Kcal:410 Prot:14,1 Lip:34,1 HC:12,7	.Patatas guisadas con magro adobado .Filete de merluza en salsa con tiras de pimientos Fruta Natural Kcal:290 Prot:23,9 Lip:14 HC:17,1	.Judias verdes ecológicas con ajito y zanahoria Filete de pollo al horno con patatas Fruta Natural Kcal:216 Prot:21,4 Lip:7,9 HC:13,6	Sopa de verduras .Cocido Madrileño completo Yogur natural Kcal:397 Prot:21,1 Lip:20,8 HC:35,8	Coditos con salsa de tomate pasta sin gluten .Filete de merluza en salsa con verduras hervidas Fruta Natural Kcal:249 Prot:13,1 Lip:10 HC:27,5
- Día 8 -	- Día 9 -	- Día 10 -	- Día 11 -	- Día 12 -
Brocoli con bechamel .Filete de contramuslo de pollo con patatas cuadro Fruta Natural Kcal:293 Prot:19,2 Lip:14,7 HC:21	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	Vichyssoise Lomo de Sajonia en salsa con patatas Melon Kcal:358 Prot:11,2 Lip:29,1 HC:12,9	.Judias pintas con verduras Filete de pollo en salsa con daditos de calabacin Fruta Natural Kcal:358 Prot:23,4 Lip:10,9 HC:49,9	Ensalada de pasta sin gluten (pasta, atun, zanahoria, y maiz) .Salchichas de pavo con jardinera de verduras Postre Lácteo Kcal:536 Prot:23 Lip:27 HC:50
- Día 15 -	- Día 16 -	- Día 17 -	- Día 18 -	- Día 19 -
.Garbanzos estofados Filete de merluza en salsa con daditos de calabacin Sandia Kcal:290 Prot:41,9 Lip:9,4 HC:12,8	Guisantes rehogados con zanahoria Cinta de lomo adobada en salsa de pimientos y cebollita Fruta Natural Kcal:354 Prot:16,9 Lip:22,8 HC:21,7	Calabacin hervido Filete de pollo en su jugo con cebolla Postre Lácteo Kcal:269 Prot:16,6 Lip:14,4 HC:18,3	Macarrones blancos salteados con verduras pasta sin gluten .Filete de abadejo en salsa con guisantes Fruta Natural Kcal:244 Prot:11,2 Lip:11,1 HC:26,1	.Arroz con tomate Muslitos de pollo al limon Fruta Natural Kcal:351 Prot:17,4 Lip:10,8 HC:38,2
- Día 22 -	- Día 23 -	- Día 24 -	- Día 25 -	- Día 26 -
.Alubias blancas con chorizo .Filete de merluza en salsa con daditos de calabacín Melon Kcal:302 Prot:21,3 Lip:9,3 HC:33,3	.Crema de calabaza Cinta de lomo adobada con patatas Albaricoque Kcal:472 Prot:4,2 Lip:5,7 HC:21,4	Espirales blancos salteados con ajito pasta sin gluten .Filete de merluza a la Gallega Yogur natural Kcal:309 Prot:17,7 Lip:13,7 HC:28,3		
- Día 29 -	- Día 30 -	- Día 31 -		

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!

