

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	Macarrones blancos salteados con verduras pasta sin huevo Escalope de pollo Yogur natural Kcal:360 Prot:18,5 Lip:12,8 HC:42,7	.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 Fruta Natural Kcal:447 Prot:24 Lip:19,8 HC:44,3	.Patatas guisadas con magro adobado Fruta Natural Kcal:290 Prot:23,9 Lip:14 HC:17,1	.Judias verdes ecológicas con ajito y zanahoria Albondigas de burger meat mixta a la jardinera con patatas dado Fruta Natural Kcal:348 Prot:13,6 Lip:22,2 HC:23,4	Sopa de verduras Yogur natural Kcal:397 Prot:21,1 Lip:20,8 HC:35,8	Coditos con salsa de tomate pasta sin huevo Fruta Natural Kcal:249 Prot:13,1 Lip:10 HC:27,5
.Hamburguesa burger meat mixta en salsa con patatas cuadro Fruta Natural Kcal:293 Prot:19,2 Lip:14,7 HC:21	.Filete de merluza en salsa con tiras de pimientos Arroz con pollo y calabaza 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	.Cocido Madrileño completo Yogur natural Kcal:358 Prot:23,4 Lip:10,9 HC:49,9	.Filete de merluza en salsa con verduras hervidas Ensalada de pasta sin huevo (pasta, atún, zanahoria, y maíz) Fruta Natural Kcal:536 Prot:23 Lip:27 HC:50
Brocoli con bechamel Fruta Natural Kcal:290 Prot:41,9 Lip:9,4 HC:12,8	.Filete de abadejo en salsa con verduritas Guisantes rehogados con zanahoria Fruta Natural Kcal:354 Prot:16,9 Lip:22,8 HC:21,7	Lentejas a la hortelana Filete de pollo en su jugo Postre Lácteo Kcal:409 Prot:29,1 Lip:13,3 HC:43,4	.Judias pintas con verduras Fruta Natural Kcal:187 Prot:10,1 Lip:7,2 HC:22,2	.Salchichas de pavo con jardinera de verduras Postre Lácteo Kcal:351 Prot:17,4 Lip:10,8 HC:38,2
.Garbanzos estofados Filete de merluza en salsa con daditos de calabacin Sandia Kcal:302 Prot:21,3 Lip:9,3 HC:33,3	.Crema de calabaza Cinta de lomo adobada en salsa de pimientos y cebollita Fruta Natural Kcal:472 Prot:4,2 Lip:5,7 HC:21,4	Espirales blancos salteados con ajito pasta sin huevo Filete de merluza a la Gallega Yogur natural Kcal:309 Prot:17,7 Lip:13,7 HC:28,3	Crema de zanahoria Filete de abadejo en salsa con guisantes Fruta Natural Kcal:187 Prot:10,1 Lip:7,2 HC:22,2	.Arroz con tomate Muslitos de pollo al limon Fruta Natural Kcal:351 Prot:17,4 Lip:10,8 HC:38,2
- Día 29 -	- Día 30 -	- Día 31 -	- Día 1 -	- Día 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) n° 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!

