

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 tres delicias
		.Tortilla Francesa		.Filete de pollo en su jugo		Filete de merluza en salsa con daditos de calabaza
		Fruta Natural Kcal:384 Prot:19,5 Lip:11,6 HC:50,8		Fruta variada Kcal:326 Prot:32,2 Lip:13,1 HC:20,2		Fruta Natural Kcal:230 Prot:12 Lip:6,7 HC:31,2
.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	.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 en salsa con verduras hervidas
Fruta Natural Kcal:360 Prot:25,7 Lip:11,4 HC:39,6	Fruta Natural Kcal:290 Prot:23,9 Lip:14 HC:17,1	Fruta Natural Kcal:348 Prot:13,6 Lip:22,2 HC:23,4		Fruta variada Kcal:389 Prot:31,4 Lip:17,2 HC:31,2		Fruta Natural Kcal:249 Prot:13,1 Lip:10 HC:27,5
.Crema de calabacín	Arroz con pollo y calabaza	Calabacin hervido		.Judias pintas con verduras		.Ensalada de pasta tricolor
.Filete de contramuslo de pollo con patatas cuadro	.Filete de abadejo en salsa con verduritas	Lomo de Sajonia en salsa con patatas		.Tortilla Española		.Salchichas de pavo con jardinera de verduras
Fruta Natural Kcal:263 Prot:17,1 Lip:10,5 HC:25,2	Fruta Natural Kcal:216 Prot:12,8 Lip:7,4 HC:25,6	Melon Kcal:262 Prot:10,1 Lip:21 HC:8,1		Fruta Natural Kcal:363 Prot:15 Lip:11,2 HC:49,9		Fruta variada Kcal:480 Prot:34,4 Lip:23,1 HC:34
.Garbanzos estofados	Sopa de estrellas	Lentejas a la hortelana		Farfalle rehogados con verduras		.Arroz con tomate
Filete de merluza en salsa con daditos de calabacin	Cinta de lomo adobada en salsa de pimientos y cebollita	.Tortilla Española		.Filete de abadejo en salsa con guisantes		Muslitos de pollo al limon
Sandia Kcal:290 Prot:41,9 Lip:9,4 HC:12,8	Fruta Natural Kcal:308 Prot:13,3 Lip:22 HC:15,1	Fruta variada Kcal:392 Prot:30,5 Lip:12 HC:40		Fruta Natural Kcal:244 Prot:11,2 Lip:11,1 HC:26,1		Fruta Natural Kcal:351 Prot:17,4 Lip:10,8 HC:38,2
.Alubias blancas con chorizo	.Crema de calabaza	.Espirales blancos salteados con verduras				
.Filete de merluza en salsa con daditos de calabacín	Cinta de lomo adobada con patatas	.Filete de merluza a la Gallega				
Melon Kcal:302 Prot:21,3 Lip:9,3 HC:33,3	Albaricoque Kcal:472 Prot:4,2 Lip:5,7 HC:21,4	Fruta variada Kcal:284 Prot:27,9 Lip:9,9 HC:21,5				

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!

