

### Lunes

### Martes

### Miércoles

### Jueves

### Viernes

Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes	
	- Día 4 -		- Día 5 -		- Día 6 -		- Día 7 -		- Día 8 -
								.Patatas guisadas a la Riojana	
								Cinta de lomo fresca en salsa con zanahoria baby	
								Fruta de Temporada Kcal:251 Prot:20,3 Lip:12,3 HC:14,8	
Calabacín rehogado con cebolla	- Día 11 -	Arroz blanco rehogado con ajo	- Día 12 -	.Crema de zanahoria	- Día 13 -	Coditos con salsa de tomate pasta sin gluten	- Día 14 -	.Crema de puerro	- Día 15 -
Cinta de lomo adobada en salsa de pimientos y cebollita		Filete de pollo al horno con calabacín		Ragout de ternera en salsa con patatas		.Filete de contramuslo de pollo con daditos de zanahoria		Huevos cocidos con tomate	
Fruta Natural Kcal:338 Prot:13,1 Lip:24,2 HC:17,2		Fruta de Temporada Kcal:310 Prot:22,4 Lip:12,5 HC:27		Fruta Natural Kcal:326 Prot:13,9 Lip:19,3 HC:25,9		Yogur natural Kcal:356 Prot:23,7 Lip:18,1 HC:24,3		Fruta natural Kcal:206 Prot:11,8 Lip:8,5 HC:20,4	
Arroz con pollo y calabaza	- Día 18 -	.Crema Vichy	- Día 19 -	Sopa de letras pasta sin gluten	- Día 20 -	.Crema de zanahoria	- Día 21 -	.Patatas guisadas con verduras	- Día 22 -
Filete de pollo encebollado		Cinta de lomo fresca en salsa con zanahoria baby		Filete de pollo al horno con patatas		.Tortilla Francesa		Filete de pollo en salsa con daditos de calabacín	
Fruta Natural Kcal:302 Prot:18,1 Lip:14,3 HC:26,4		Fruta de Temporada Kcal:239 Prot:18,6 Lip:11,1 HC:16,1		Yogur natural Kcal:233 Prot:24 Lip:9,9 HC:10,6		Fruta Natural Kcal:250 Prot:8,3 Lip:9 HC:34,8		Fruta Natural Kcal:242 Prot:15,7 Lip:10,5 HC:28,9	
Macarrones blancos salteados con verduras pasta sin gluten	- Día 25 -	.Crema de zanahoria	- Día 26 -	.Crema Parmentier	- Día 27 -	.Arroz con tomate	- Día 28 -	Sopa de letras pasta sin gluten	- Día 29 -
Hamburguesa de vacuno 100% al horno con daditos de zanahoria		Cinta de lomo adobada a la gallega		Filete de pollo encebollado		Ragout de ternera en salsa con patatas		Magro de cerdo en salsa con verduritas	
Fruta de Temporada Kcal:369 Prot:15,6 Lip:25 HC:20,4		Fruta Natural Kcal:351 Prot:16 Lip:22,2 HC:23,5		Yogur natural Kcal:275 Prot:18,9 Lip:13,7 HC:19,4		Fruta Natural Kcal:408 Prot:14,5 Lip:20,5 HC:33,7		Fruta Natural Kcal:196 Prot:16 Lip:8,5 HC:14,8	

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](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



Nueva Enasuitos  
¡Descárguela!

