

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes	
- Día 1 -									
- Día 4 -									
		- Día 5 -		- Día 6 -		- Día 7 -		- Día 8 -	
				.Lentejas estofadas con verduras		.Sopa de Estrellas		.Patatas guisadas a la Riojana	
				.Tortilla Española c/ Lechuga		.Muslitos de pollo con patatas		Rombos de Merluza c/ Lechuga y maíz	
				Pan y Fruta Natural Kcal:510 Prot:20,8 Lip:14,7 HC:76,9		Pan y Postre Lácteo Kcal:386 Prot:23,6 Lip:12,8 HC:47,4		Pan y Fruta de Temporada Kcal:355 Prot:23,2 Lip:11,9 HC:42,1	
- Día 11 -		- Día 12 -		- Día 13 -		- Día 14 -		- Día 15 -	
Lentejas a la hortelana		Arroz tres delicias		.Crema de verduras		.Farfalle a la Napolitana		Judías blancas ecológicas a la hortelana	
Cinta de lomo adobada en salsa de pimientos y cebollita		Filete de Merluza Rebozado		.Albóndigas Burger Meat mixta con patatas		.Filete de contramuslo de pollo con daditos de zanahoria		.Tortilla Francesa	
Pan y Fruta Natural Kcal:609 Prot:27,8 Lip:25 HC:71,7		Pan y Fruta de Temporada Kcal:461 Prot:19,8 Lip:12,4 HC:70,2		Pan y Fruta Natural Kcal:576 Prot:20,2 Lip:26,2 HC:61,4		Pan y Postre Lácteo Kcal:493 Prot:25,8 Lip:16,2 HC:64,2		Pan y Fruta natural Kcal:482 Prot:20,8 Lip:10,1 HC:80,3	
- Día 18 -		- Día 19 -		- Día 20 -		- Día 21 -		- Día 22 -	
.Arroz con tomate		.Crema Vichy		Sopa de letras		Lentejas ecológicas con chorizo		.Patatas guisadas con verduras	
.Filete de merluza en salsa con tiras de pimientos		.Salchichas de pavo con jardinera de verduras		Pollo asado en su jugo con guisantes y zanahorias		.Tortilla Española c/ Lechuga		.Filete de bacalao rebozado c/ Lechuga y maíz	
Pan y Fruta Natural Kcal:572 Prot:29,5 Lip:19,8 HC:65,5		Pan y Fruta de Temporada Kcal:501 Prot:20,9 Lip:22,5 HC:57,1		Pan y Postre Lácteo Kcal:398 Prot:23,7 Lip:14,2 HC:47,3		Pan y Fruta Natural Kcal:556 Prot:24,5 Lip:17,1 HC:79,3		Pan y Fruta Natural Kcal:438 Prot:18,6 Lip:13,1 HC:64,5	
- Día 25 -		- Día 26 -		- Día 27 -		- Día 28 -		- Día 29 -	
Macarrones integrales con salsa de tomate		.Judías pintas con verduras		.Crema Parmentier		.Arroz a la Milanesa		.Sopa de Cocido	
.Hamburguesa Burger Meat mixta con daditos de zanahoria		Varitas de merluza		.Filete de contramuslo de pollo con verduras		.Filete de abadejo en salsa con daditos de calabaza		.Cocido Madrileño completo	
Pan y Fruta de Temporada Kcal:537 Prot:20,2 Lip:25,1 HC:60,4		Pan y Fruta Natural Kcal:551 Prot:25,4 Lip:11,6 HC:89,7		Pan y Postre Lácteo Kcal:428 Prot:24,6 Lip:13,4 HC:56,1		Pan y Fruta Natural Kcal:374 Prot:18,9 Lip:11,3 HC:49,8		Pan y Fruta Natural Kcal:499 Prot:21 Lip:19,7 HC:67,3	

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

DÍA INTERNACIONAL DE LA PAZ

21 de Septiembre

Nueva Enasuitos ;Descárguela!

