

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes	
	- Día 4 -		- Día 5 -	.Lentejas estofadas con verduras	- Día 6 -	Sopa de verduras	- Día 7 -	.Patatas guisadas con verduras	- Día 8 -
				.Tortilla Española		.Muslitos de pollo con patatas		Rombos de Merluza	
				Fruta Natural Kcal:363 Prot:16,3 Lip:12,5 HC:46,3		Yogur natural Kcal:249 Prot:20,2 Lip:13 HC:13,5		Fruta de Temporada Kcal:207 Prot:17,8 Lip:7,8 HC:16,8	
Lentejas a la hortelana	- Día 11 -	Arroz con calabacin	- Día 12 -	.Crema de verduras	- Día 13 -	.Farfalle a la Napolitana	- Día 14 -	Alubias blancas estofadas con verduras	- Día 15 -
.Tortilla Francesa		Filete de abadejo a la italiana con daditos de calabaza		Ragout de ternera en salsa con patatas		.Filete de contramuslo de pollo con daditos de zanahoria		.Huevos cocidos con tomate y atún	
Fruta Natural Kcal:373 Prot:18,3 Lip:9,1 HC:53,8		Fruta de Temporada Kcal:225 Prot:12,5 Lip:7,9 HC:25,6		Fruta Natural Kcal:319 Prot:13,9 Lip:19,3 HC:23,6		Yogur natural Kcal:341 Prot:21,9 Lip:15,5 HC:28,2		Fruta natural Kcal:384 Prot:22,2 Lip:14,5 HC:41,3	
Arroz con pollo y calabaza	- Día 18 -	.Crema Vichy	- Día 19 -	Sopa de verduras	- Día 20 -	.Lentejas estofadas con verduras	- Día 21 -	.Patatas guisadas con verduras	- Día 22 -
.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 Francesa		.Filete de bacalao rebozado	
Fruta Natural Kcal:388 Prot:28,2 Lip:18,7 HC:28		Fruta de Temporada Kcal:365 Prot:17 Lip:20,5 HC:28,1		Yogur natural Kcal:261 Prot:20,3 Lip:14,4 HC:13,4		Fruta Natural Kcal:357 Prot:17,8 Lip:9,4 HC:50,7		Fruta Natural Kcal:302 Prot:14,7 Lip:11,1 HC:35,5	
.Macarrones de la Huerta	- Día 25 -	.Judias pintas con verduras	- Día 26 -	.Crema Parmentier	- Día 27 -	.Arroz con tomate	- Día 28 -	Sopa de verduras	- Día 29 -
Hamburguesa de vacuno 100% al horno con daditos de zanahoria		.Filete de merluza a la Gallega		.Filete de contramuslo de pollo con verduras		.Filete de abadejo en salsa con daditos de calabaza		Cocido madrileño sin embutidos	
Fruta de Temporada Kcal:370 Prot:15,6 Lip:25 HC:20,4		Fruta Natural Kcal:302 Prot:21 Lip:5,6 HC:42,6		Yogur natural Kcal:276 Prot:20,7 Lip:12,7 HC:20,1		Fruta Natural Kcal:273 Prot:10,7 Lip:8,4 HC:30,8		Fruta Natural Kcal:362 Prot:18,8 Lip:9 HC:53,1	

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



Nueva Enasuitos
¡Descárguela!

