

**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](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

**DÍA INTERNACIONAL DE LA PAZ**  
21 de Septiembre

Nueva Enasuitos ;Descárguela!

