

**Lunes**

**Martes**

**Miércoles**

**Jueves**

**Viernes**

					- Día 1 -
	- Día 4 -		- Día 5 -	- Día 6 -	- Día 7 -
					.Patatas guisadas a la Riojana - Día 8 - Filete de merluza a la jardinera Fruta de Temporada Kcal:157 Prot:11,7 Lip:5,7 HC:14,6
Lentejas a la hortelana - Día 11 - Cinta de lomo adobada en salsa de pimientos y cebollita Fruta Natural Kcal:473 Prot:23,9 Lip:23 HC:42,7	Arroz con calabacin - Día 12 - Filete de abadejo a la italiana con daditos de calabaza Fruta de Temporada Kcal:225 Prot:12,5 Lip:7,9 HC:25,6	.Crema de verduras - Día 13 - .Albóndigas Burger Meat mixta con patatas Fruta Natural Kcal:440 Prot:16,3 Lip:24,2 HC:32,4	Coditos con salsa de tomate pasta sin huevo - Día 14 - .Filete de contramuslo de pollo con daditos de zanahoria Yogur natural Kcal:356 Prot:23,7 Lip:18,1 HC:24,3	Alubias blancas estofadas con verduras - Día 15 - Cinta de lomo fresca encabollada Fruta natural Kcal:317 Prot:26,2 Lip:5,7 HC:41	
Arroz con pollo y calabaza - Día 18 - .Filete de merluza en salsa con tiras de pimientos Fruta Natural Kcal:388 Prot:28,2 Lip:18,7 HC:28	.Crema Vichy - Día 19 - .Salchichas de pavo con jardinera de verduras Fruta de Temporada Kcal:365 Prot:17 Lip:20,5 HC:28,1	Sopa de letras pasta sin huevo - Día 20 - Pollo asado con guisantes y zanahorias Yogur natural Kcal:246 Prot:19,8 Lip:13,5 HC:11,3	Lentejas estofadas con chorizo - Día 21 - Cinta de lomo fresca en salsa con daditos de calabaza Fruta Natural Kcal:371 Prot:31,7 Lip:9,8 HC:40,3	.Patatas guisadas con verduras - Día 22 - .Filete de bacalao rebozado Fruta Natural Kcal:302 Prot:14,7 Lip:11,1 HC:35,5	
Macarrones blancos salteados con verduras pasta sin huevo - Día 25 - .Hamburguesa Burger Meat mixta con daditos de zanahoria Fruta de Temporada Kcal:389 Prot:13,8 Lip:24 HC:29,3	.Judias pintas con verduras - Día 26 - .Filete de merluza a la Gallega Fruta Natural Kcal:302 Prot:21 Lip:5,6 HC:42,6	.Crema Parmentier - Día 27 - .Filete de contramuslo de pollo con verduras Yogur natural Kcal:276 Prot:20,7 Lip:12,7 HC:20,1	.Arroz a la Milanese - Día 28 - .Filete de abadejo en salsa con daditos de calabaza Fruta Natural Kcal:238 Prot:15 Lip:9,3 HC:20,8	Sopa de letras pasta sin huevo - Día 29 - .Cocido Madrileño completo Fruta Natural Kcal:363 Prot:17,1 Lip:17,7 HC:38,3	

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](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!

