

### Lunes

### Martes

### Miércoles

### Jueves

### Viernes

Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes	
	- Día 4 -		- Día 5 -		- Día 6 -		- Día 7 -		- Día 8 -
				.Lentejas estofadas con verduras		.Sopa de Estrellas		.Patatas guisadas a la Riojana	
				.Tortilla Española		.Muslitos de pollo con patatas		Filete de merluza a la jardinera	
				Fruta Natural Kcal:363 Prot:16,3 Lip:12,5 HC:46,3		Fruta variada Kcal:240 Prot:30,5 Lip:9,4 HC:8,9		Fruta de Temporada Kcal:157 Prot:11,7 Lip:5,7 HC:14,6	
Lentejas a la hortelana	- Día 11 -	Arroz tres delicias	- Día 12 -	.Menestra de verduras rehogadas con jamon serrano y huevo duro	- Día 13 -	.Farfalle a la Napolitana	- Día 14 -	Alubias blancas estofadas con verduras	- Día 15 -
Cinta de lomo adobada en salsa de pimientos y cebollita		Filete de abadejo a la italiana con daditos de calabaza		.Albóndigas Burger Meat mixta con patatas		.Filete de contramuslo de pollo con daditos de zanahoria		.Huevos cocidos con tomate y atún	
Fruta Natural Kcal:473 Prot:23,9 Lip:23 HC:42,7		Fruta de Temporada Kcal:192 Prot:14,3 Lip:3,9 HC:24,5		Fruta Natural Kcal:479 Prot:21 Lip:28,8 HC:27,7		Fruta variada Kcal:347 Prot:32,7 Lip:12,8 HC:25,7		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 letras	- Día 20 -	Lentejas estofadas con chorizo	- 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 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		Fruta variada Kcal:252 Prot:30,6 Lip:10,8 HC:8,8		Fruta Natural Kcal:400 Prot:21,7 Lip:11,7 HC:52,2		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 -	Guisantes rehogados con cebolla	- Día 27 -	.Arroz a la Milanesa	- Día 28 -	.Sopa de Cocido	- Día 29 -
.Hamburguesa Burger Meat mixta 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 completo	
Fruta de Temporada Kcal:389 Prot:13,8 Lip:24 HC:29,3		Fruta Natural Kcal:302 Prot:21 Lip:5,6 HC:42,6		Fruta variada Kcal:302 Prot:33,9 Lip:12,1 HC:15,1		Fruta Natural Kcal:238 Prot:15 Lip:9,3 HC:20,8		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!

