

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes



- Día 1 -

*Macarrones con salsa de tomate

- Día 2 -

.Judias pintas con verduras

- Día 3 -

*Guisantes rehogados con cebolla

- Día 4 -

Sopa de ave

- Día 5 -

Filete de pollo encebollado

.Tortilla de patata y calabacín

.Pollo asado al ajillo con patata panadera

Cocido madrileño sin embutidos

Fruta Natural
Kcal:358 Prot:18 Lip:14,8 HC:38,4

Fruta Natural
Kcal:349 Prot:15,4 Lip:10,7 HC:46,1

Yogur natural
Kcal:302 Prot:22,8 Lip:16,1 HC:16,6

Fruta Natural
Kcal:334 Prot:18,6 Lip:7,6 HC:47,4

*Coditos blancos salteados con verduras

- Día 8 -

*Lentejas a la hortelana

- Día 9 -

*Crema de espinacas

- Día 10 -

.Arroz con tomate

- Día 11 -

*Alubias blancas estofadas con verduras

- Día 12 -

.Tortilla Francesa

Ragout de ternera en salsa

.Filete de pollo con pisto de verduras

.Ragout de ternera con patatas

.Tortilla Española guisada en salsa

Yogur natural
Kcal:327 Prot:12,8 Lip:15,1 HC:34,1

Fruta Natural
Kcal:534 Prot:25,1 Lip:32,4 HC:35,3

Fruta Natural
Kcal:280 Prot:16,1 Lip:12,6 HC:25,6

Fruta Natural
Kcal:419 Prot:14,3 Lip:21 HC:36,7

Fruta Natural
Kcal:349 Prot:15,4 Lip:10,7 HC:46,3

*Judias verdes rehogadas con zanahoria

- Día 15 -

Arroz con verduras

- Día 16 -

Sopa de ave

- Día 17 -

.Crema de puerro

- Día 18 -

Farfalle a la napolitana

- Día 19 -

.Ragout de ternera con patatas

.Tortilla Francesa

Cocido madrileño sin embutidos

.Filete de contramuslo de pollo con patatas cuadro

.Tortilla Francesa

Yogur natural
Kcal:341 Prot:17,6 Lip:28,6 HC:15,2

Fruta Natural
Kcal:290 Prot:8,4 Lip:10 HC:42,5

Fruta Natural
Kcal:344 Prot:18,4 Lip:8,1 HC:50,3

Fruta Natural
Kcal:271 Prot:17,5 Lip:10,6 HC:26,5

Fruta Natural
Kcal:300 Prot:10,2 Lip:11 HC:39,1

.Crema de verduras

- Día 22 -

.Lentejas estofadas con verduras

- Día 23 -

Arroz con calabacín

- Día 24 -

Sopa de ave

- Día 25 -

*Guisantes rehogados con cebolla

- Día 26 -

.Tortilla Francesa

Pollo asado en su jugo

Ragout de ternera en salsa con calabacin

.Escalope de pollo

.Tortilla Española

Fruta Natural
Kcal:243 Prot:8,3 Lip:9 HC:32,5

Fruta Natural
Kcal:389 Prot:26,7 Lip:12,2 HC:43

Fruta Natural
Kcal:387 Prot:13,6 Lip:23,4 HC:31,3

Yogur natural
Kcal:261 Prot:16,9 Lip:8 HC:30,2

Fruta Natural
Kcal:265 Prot:9,8 Lip:13,4 HC:25,1

.Espirales tricolor con tomate

- Día 29 -

.Menestra de verduras

- Día 30 -

Filete de pollo en su jugo con tiras de pimienta

Hamburguesa de vacuno 100% encebollada

Fruta Natural
Kcal:301 Prot:24,3 Lip:9,7 HC:30

Yogur natural
Kcal:340 Prot:19,7 Lip:22,9 HC:13,9

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



Revista Pequeñasui
¡Descárguela!

