

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes



- Día 1 -

Macarrones integrales con salsa de tomate

- Día 2 -

.Judias pintas con verduras

- Día 3 -

.Crema de guisantes

- Día 4 -

.Sopa de Cocido

- Día 5 -

*Varitas de merluza c/ Lechuga

.Tortilla de patata y calabacín c/ Lechuga

Filete de pollo al horno con patatas

.Cocido Madrileño completo

Pan y Fruta Natural
Kcal:527 Prot:21,2 Lip:15,7 HC:78,6

Pan y Fruta Natural
Kcal:495 Prot:19,8 Lip:13 HC:76,6

Pan y Postre Lácteo
Kcal:440 Prot:30,2 Lip:11,6 HC:56

Pan y Fruta Natural
Kcal:485 Prot:21,4 Lip:19,2 HC:63,7

*Coditos con salsa de tomate

- Día 8 -

Lentejas ecologicas con verduras

- Día 9 -

*Crema de espinacas

- Día 10 -

.Arroz con tomate

- Día 11 -

*Alubias blancas estofadas con verduras

- Día 12 -

*Cinta de lomo adobada a la gallega

Filete de Merluza Rebozado c/ Lechuga

.Filete de pollo con pisto de verduras

Rombos de Merluza c/ Lechuga y remolacha

.Tortilla Española guisada en salsa c/ Lechuga y maíz

Pan y Postre Lácteo
Kcal:589 Prot:24,8 Lip:27,6 HC:63,7

Pan y Fruta Natural
Kcal:556 Prot:28,4 Lip:13,5 HC:83,4

Pan y Fruta Natural
Kcal:416 Prot:20 Lip:14,6 HC:54,6

Pan y Fruta Natural
Kcal:471 Prot:22,1 Lip:12,9 HC:63,2

Pan y Fruta Natural
Kcal:485 Prot:19,3 Lip:12,7 HC:75,3

*Crema de judias verdes

- Día 15 -

Arroz integral con salsa de tomate

- Día 16 -

.Sopa de Cocido

- Día 17 -

.Crema de puerro

- Día 18 -

Farfalle a la napolitana

- Día 19 -

.Magro de cerdo con verduritas y patatas

.Filete de bacalao rebozado c/ Lechuga y remolacha

.Cocido Madrileño completo

.Filete de contramuslo de pollo con patatas cuadro

*Figuritas de pescado c/ Lechuga y maíz

Pan y Postre Lácteo
Kcal:394 Prot:21,3 Lip:10,9 HC:56,2

Pan y Fruta Natural
Kcal:556 Prot:18,8 Lip:16,2 HC:80

Pan y Fruta Natural
Kcal:496 Prot:21,1 Lip:19,7 HC:66,6

Pan y Fruta Natural
Kcal:407 Prot:21,4 Lip:12,6 HC:55,5

Pan y Fruta Natural
Kcal:529 Prot:17,8 Lip:16,5 HC:79,4

.Crema de verduras

- Día 22 -

Lentejas ecologicas con verduras

- Día 23 -

.Arroz con tomate

- Día 24 -

Sopa de letras

- Día 25 -

.Crema de guisantes

- Día 26 -

.Albóndigas Burger Meat mixta con patatas

*Cinta de lomo adobada en salsa de pimientos y cebollita

*Filete de merluza al horno con guisantes y huevo duro

.Escalope de pollo c/ Lechuga y maíz

.Tortilla Española c/ Lechuga y maíz

Pan y Fruta Natural
Kcal:576 Prot:20,2 Lip:26,2 HC:61,4

Pan y Fruta Natural
Kcal:609 Prot:27,8 Lip:25 HC:71,8

Pan y Fruta Natural
Kcal:444 Prot:17,1 Lip:12,9 HC:61,6

Pan y Postre Lácteo
Kcal:413 Prot:20,8 Lip:8,7 HC:66,2

Pan y Fruta Natural
Kcal:395 Prot:12,7 Lip:13,6 HC:57,4

.Espirales tricolor con tomate

- Día 29 -

.Crema de verduras

- Día 30 -

.Filete de bacalao rebozado c/ Lechuga y zanahoria

*Hamburguesa burger meat mixta en salsa con patatas cuadro

Pan y Fruta Natural
Kcal:512 Prot:19,6 Lip:16,9 HC:74,2

Pan y Postre Lácteo
Kcal:507 Prot:21,7 Lip:22,4 HC:58,3

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) nº 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!

