

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 -
	*Varitas de merluza		.Tortilla de patata y calabacín		.Pollo asado al ajillo con patata panadera		Cocido madrileño sin embutidos	
	Fruta Natural Kcal:415 Prot:16 Lip:13,6 HC:57,1		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	*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	.Filete de merluza en salsa con daditos de calabaza		.Filete de pollo con pisto de verduras		Rombos de Merluza		.Tortilla Española guisada en salsa	
Yogur natural Kcal:327 Prot:12,8 Lip:15,1 HC:34,1	Fruta Natural Kcal:284 Prot:19,9 Lip:7,1 HC:35,1		Fruta Natural Kcal:280 Prot:16,1 Lip:12,6 HC:25,6		Fruta Natural Kcal:325 Prot:17,7 Lip:10,8 HC:32,6		Fruta Natural Kcal:349 Prot:15,4 Lip:10,7 HC:46,3	
*Judias verdes rehogadas con zanahoria	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	.Filete de bacalao rebozado		Cocido madrileño sin embutidos		.Filete de contramuslo de pollo con patatas cuadro		.Filete de merluza en salsa con daditos de calabaza	
Yogur natural Kcal:341 Prot:17,6 Lip:28,6 HC:15,2	Fruta Natural Kcal:355 Prot:14,1 Lip:13,4 HC:45,5		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:241 Prot:12 Lip:9,2 HC:27,3	
.Crema de verduras	.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		*Filete de merluza al horno con guisantes y huevo duro		.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:284 Prot:13 Lip:12,7 HC:30,3		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	.Menestra de verduras	- Día 30 -						
.Filete de merluza en salsa con daditos de calabacín	Hamburguesa de vacuno 100% encebollada							
Fruta Natural Kcal:252 Prot:11,8 Lip:9,7 HC:30,4	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!

