

**Lunes**

**Martes**

**Miércoles**

**Jueves**

**Viernes**



Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
- Día 1 - Macarrones blancos salteados con verduras pasta sin huevo *Cinta de lomo adobada a la gallega Yogur natural Kcal:431 Prot:20,4 Lip:28,3 HC:23,5	- Día 2 - Coditos con salsa de tomate pasta sin huevo .Filete de merluza en salsa con verduras hervidas Fruta Natural Kcal:246 Prot:13,2 Lip:10 HC:26,7	- Día 3 - .Judias pintas con verduras Cinta de lomo fresca en salsa Fruta Natural Kcal:397 Prot:28,4 Lip:14,4 HC:38,1	- Día 4 - *Guisantes rehogados con cebolla .Pollo asado al ajillo con patata panadera Yogur natural Kcal:302 Prot:22,8 Lip:16,1 HC:16,6	- Día 5 - Sopa de letras pasta sin huevo .Cocido Madrileño completo Fruta Natural Kcal:349 Prot:17,5 Lip:17,2 HC:34,7
- Día 8 - *Judias verdes rehogadas con zanahoria .Magro de cerdo con verduritas y patatas Yogur natural Kcal:239 Prot:17,1 Lip:17,3 HC:15,6	- Día 9 - *Lentejas a la hortelana .Filete de merluza en salsa con daditos de calabaza Fruta Natural Kcal:284 Prot:19,9 Lip:7,1 HC:35,1	- Día 10 - *Crema de espinacas .Filete de pollo con pisto de verduras Fruta Natural Kcal:280 Prot:16,1 Lip:12,6 HC:25,6	- Día 11 - .Arroz con tomate .Filete de merluza en salsa con daditos de calabacín Fruta Natural Kcal:284 Prot:10,5 Lip:8,9 HC:33,8	- Día 12 - *Alubias blancas estofadas con verduras Filete de pollo encebollado Fruta Natural Kcal:346 Prot:23,8 Lip:10,4 HC:39,1
- Día 15 - .Crema de verduras .Albóndigas Burger Meat mixta con patatas Fruta Natural Kcal:440 Prot:16,3 Lip:24,2 HC:32,4	- Día 16 - Arroz con verduras .Filete de abadejo en salsa con tiras de pimiento Fruta Natural Kcal:235 Prot:10,6 Lip:8,4 HC:30,9	- Día 17 - Sopa de letras pasta sin huevo .Cocido Madrileño completo Fruta Natural Kcal:360 Prot:17,2 Lip:17,7 HC:37,6	- Día 18 - .Crema de puerro .Filete de contramuslo de pollo con patatas cuadro Fruta Natural Kcal:271 Prot:17,5 Lip:10,6 HC:26,5	- Día 19 - Espirales con salsa de tomate pasta sin huevo .Filete de merluza en salsa con daditos de calabaza Fruta Natural Kcal:241 Prot:12 Lip:9,2 HC:27,3
- Día 22 - Coditos con salsa de tomate pasta sin huevo .Filete de merluza en salsa con daditos de calabacín Fruta Natural Kcal:267 Prot:13,5 Lip:12,3 HC:26,4	- Día 23 - .Lentejas estofadas con verduras *Cinta de lomo adobada en salsa de pimientos y cebollita Fruta Natural Kcal:473 Prot:23,9 Lip:23 HC:42,8	- Día 24 - Arroz con calabacín Filete de merluza en salsa Fruta Natural Kcal:278 Prot:12,2 Lip:12,2 HC:30,6	- Día 25 - Sopa de letras pasta sin huevo .Escalope de pollo Yogur natural Kcal:261 Prot:16,9 Lip:8 HC:30,2	- Día 26 - .Guisantes rehogados con jamón york Cinta de lomo fresca en salsa Fruta Natural Kcal:331 Prot:25,1 Lip:17,9 HC:17,3
- Día 29 - *Hamburguesa burger meat mixta en salsa con patatas cuadro Yogur natural Kcal:366 Prot:19,2 Lip:23,6 HC:19,4	- Día 30 - .Menestra de verduras			

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



Revista Pequeñasui  
¡Descárguela!

