

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 Cocido	- Día 5 -	
	.Filete de merluza en salsa con verduras hervidas Fruta Natural Kcal:272 Prot:12,7 Lip:8 HC:37,6		.Tortilla de patata y calabacín Fruta Natural Kcal:349 Prot:15,4 Lip:10,7 HC:46,1		.Pollo asado al ajillo con patata panadera Fruta variada Kcal:309 Prot:33,6 Lip:13,4 HC:14,1		.Cocido Madrileño completo Fruta Natural Kcal:349 Prot:17,5 Lip:17,2 HC:34,7		
*Coditos blancos salteados con verduras *Cinta de lomo adobada a la gallega Fruta variada Kcal:437 Prot:31,2 Lip:25,6 HC:21	- Día 8 -	*Lentejas a la hortelana	- Día 9 -	*Crema de espinacas	- Día 10 -	.Arroz con tomate	- Día 11 -	*Alubias blancas estofadas con verduras Tortilla Española guisada en salsa Fruta Natural Kcal:349 Prot:15,4 Lip:10,7 HC:46,3	- Día 12 -
	.Filete de merluza en salsa con daditos de calabaza Fruta Natural Kcal:284 Prot:19,9 Lip:7,1 HC:35,1		.Filete de pollo con pisto de verduras Fruta Natural Kcal:280 Prot:16,1 Lip:12,6 HC:25,6		.Filete de merluza en salsa con daditos de calabacín Fruta Natural Kcal:284 Prot:10,5 Lip:8,9 HC:33,8		.Tortilla Española guisada en salsa Fruta Natural Kcal:349 Prot:17,5 Lip:17,2 HC:34,7		
*Judias verdes rehogadas con zanahoria .Magro de cerdo con verduritas y patatas Fruta variada Kcal:245 Prot:27,9 Lip:14,6 HC:13,1	- Día 15 -	Arroz con verduras	- Día 16 -	.Sopa de Cocido	- Día 17 -	.Crema de puerro	- Día 18 -	Farfalle a la napolitana Fruta Natural Kcal:241 Prot:12 Lip:9,2 HC:27,3	- Día 19 -
	.Filete de abadejo en salsa con tiras de pimiento Fruta Natural Kcal:235 Prot:10,6 Lip:8,4 HC:30,9		.Cocido Madrileño completo Fruta Natural Kcal:360 Prot:17,2 Lip:17,2 HC:37,6		.Filete de contramuslo de pollo con patatas cuadro Fruta Natural Kcal:271 Prot:17,5 Lip:10,6 HC:26,5		.Filete de merluza en salsa con daditos de calabaza Fruta Natural Kcal:241 Prot:12 Lip:9,2 HC:27,3		
.Crema de verduras	- Día 22 -	.Lentejas estofadas con verduras	- Día 23 -	*Arroz tres delicias	- Día 24 -	Sopa de letras	- Día 25 -	.Guisantes rehogados con jamón york	- Día 26 -
.Albóndigas Burger Meat mixta con patatas Fruta Natural Kcal:440 Prot:16,3 Lip:24,2 HC:32,4		*Cinta de lomo adobada en salsa de pimientos y cebollita Fruta Natural Kcal:473 Prot:23,9 Lip:23 HC:42,8		*Filete de merluza al horno con guisantes y huevo duro Fruta Natural Kcal:251 Prot:14,8 Lip:8,7 HC:29,2		.Escalope de pollo Fruta variada Kcal:268 Prot:27,7 Lip:5,3 HC:27,7		.Tortilla Española Fruta Natural Kcal:282 Prot:12,1 Lip:14,3 HC:25,2	
.Espirales tricolor con tomate	- Día 29 -	.Menestra de verduras	- Día 30 -						
.Filete de merluza en salsa con daditos de calabacín Fruta Natural Kcal:252 Prot:11,8 Lip:9,7 HC:30,4		*Hamburguesa burger meat mixta en salsa con patatas cuadro Fruta variada Kcal:373 Prot:30 Lip:20,9 HC:16,9							

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!

