

**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 verduras

- Día 5 -

.Lentejas estofadas con verduras

.Tortilla de patata y calabacín

Hamburguesa vegetal con patata cuadro

.Garbanzos estofados

Fruta Natural  
Kcal:388 Prot:16,3 Lip:7,7 HC:63,7

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

Yogur natural  
Kcal:488 Prot:25,5 Lip:32,3 HC:23,8

Fruta Natural  
Kcal:248 Prot:33,8 Lip:5,1 HC:20,8

- Día 8 -

Sopa de verduras

- Día 9 -

\*Crema de espinacas

- Día 10 -

.Arroz con tomate

- Día 11 -

\*Alubias blancas estofadas con verduras

- Día 12 -

\*Coditos blancos salteados con verduras

.Tortilla Francesa

\*Lentejas a la hortelana

.Tortilla Francesa

.Menestra de verduras

.Tortilla Española guisada en salsa

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

Fruta Natural  
Kcal:245 Prot:13,7 Lip:4,2 HC:39

Fruta Natural  
Kcal:259 Prot:9,2 Lip:8,8 HC:35,1

Fruta Natural  
Kcal:277 Prot:5,7 Lip:7,9 HC:39,2

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

- Día 15 -

Arroz con verduras

- Día 16 -

Sopa de verduras

- Día 17 -

.Crema de puerro

- Día 18 -

Farfalle a la napolitana

- Día 19 -

\*Judias verdes rehogadas con zanahoria

.Tortilla Francesa

.Lentejas estofadas con verduras

.Garbanzos estofados

Hamburguesa vegetal con salsa de zanahoria

Guisantes rehogados con zanahoria y patata

Yogur natural  
Kcal:265 Prot:12 Lip:18,3 HC:24,1

Fruta Natural  
Kcal:327 Prot:13,5 Lip:5,7 HC:57,1

Fruta Natural  
Kcal:258 Prot:33,6 Lip:5,6 HC:23,7

Fruta Natural  
Kcal:285 Prot:9,5 Lip:7,6 HC:43,6

Fruta Natural  
Kcal:249 Prot:8 Lip:8 HC:36

- Día 22 -

.Lentejas estofadas con verduras

- Día 23 -

Arroz con calabacín

- Día 24 -

Sopa de verduras

- Día 25 -

\*Guisantes rehogados con cebolla

- Día 26 -

.Crema de verduras

.Tortilla Francesa

Hamburguesa vegetal con patata cuadro

\*Alubias blancas estofadas con verduras

Menestra de verduras rehogada con ajo y pimenton

.Tortilla Española

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

Fruta Natural  
Kcal:572 Prot:29,3 Lip:28,4 HC:49,9

Fruta Natural  
Kcal:353 Prot:12,4 Lip:6,9 HC:60,7

Yogur natural  
Kcal:181 Prot:8,9 Lip:8,6 HC:17,7

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

- Día 29 -

.Menestra de verduras

- Día 30 -

.Espirales tricolor con tomate

.Lentejas estofadas con verduras

Hamburguesa vegetal con patata cuadro

Fruta Natural  
Kcal:348 Prot:15,1 Lip:7,2 HC:56,8

Yogur natural  
Kcal:473 Prot:24,1 Lip:32,5 HC:21,1

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!

