

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
		¡Hoy no hay Cole!	CERRADO POR FESTIVIDAD	DÍA NO LECTIVO
- Día 6 -	- Día 7 -	- Día 8 -	- Día 9 -	- Día 10 -
.Patatas guisadas con verduras *Ragout de ternera a la jardinera de verduras Yogur natural Kcal:322 Prot:17,6 Lip:34 HC:21,2	*Alubias blancas estofadas con verduras .Tortilla Española Fruta Natural Kcal:360 Prot:15,1 Lip:11,2 HC:49,1	.Crema de puerro .Muslitos de pollo con patatas Yogur natural Kcal:274 Prot:20,4 Lip:13,1 HC:18,8	Arroz con verduras .Tortilla Francesa Fruta Natural Kcal:306 Prot:8,9 Lip:9,7 HC:45,6	Sopa de ave Cocido madrileño sin embutidos Fruta Natural Kcal:333 Prot:18,6 Lip:7,6 HC:47,2
- Día 13 -	- Día 14 -	- Día 15 -	- Día 16 -	- Día 17 -
.Arroz con tomate .Tortilla Francesa Fruta Natural Kcal:343 Prot:8,7 Lip:10,7 HC:45,6	*Crema de espinacas Ragout de ternera en salsa con patatas Fruta Natural Kcal:305 Prot:14,6 Lip:18,9 HC:19,3	- Día 22 -	.Judias pintas con verduras .Tortilla Española guisada en salsa Fruta Natural Kcal:363 Prot:15 Lip:11,2 HC:49,9	.Espirales tricolor con tomate *Pollo asado con salsa de pimientos Yogur natural Kcal:356 Prot:21,6 Lip:18,1 HC:26,7
- Día 20 -	- Día 21 -	- Día 22 -	- Día 23 -	- Día 24 -
*Lentejas a la hortelana Filete de pollo al horno con patatas Yogur natural Kcal:381 Prot:34 Lip:11,2 HC:35,1	.Arroz con tomate .Tortilla Francesa Fruta Natural Kcal:346 Prot:8,6 Lip:10,7 HC:46,4	*Guisantes rehogados con cebolla *Salchichas de pavo en salsa con patatas Fruta Natural Kcal:409 Prot:20 Lip:22,2 HC:32,4	Sopa de ave Cocido madrileño sin embutidos Yogur natural Kcal:366 Prot:21,8 Lip:10,3 HC:46,4	.Farfalle a la Napolitana *Filete de pollo empanado Fruta Natural Kcal:364 Prot:16,1 Lip:8,9 HC:54,6
- Día 27 -	- Día 28 -	- Día 29 -	- Día 30 -	- Día 31 -
.Espirales blancos salteados con verduras .Tortilla Francesa Fruta Natural Kcal:307 Prot:9,4 Lip:12,9 HC:38,7	Sopa de ave Hamburguesa de vacuno 100% encebollada Yogur natural Kcal:294 Prot:17,8 Lip:20 HC:10,4	*Judias verdes rehogadas con zanahoria *Pollo asado con verduras Fruta Natural Kcal:204 Prot:18,8 Lip:13,5 HC:19,8	.Lentejas estofadas con verduras .Tortilla de patata y calabacín Fruta de Temporada Kcal:335 Prot:16,1 Lip:12 HC:39,3	.Arroz con tomate Ragout de ternera en salsa con verduras Yogur natural Kcal:427 Prot:17,2 Lip:22,8 HC:30,3

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) 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

DÍA SIN GLUTEN EN EL COLE
¿SABES QUÉ ALIMENTOS TIENEN GLUTEN?

Asociación de Celiacos y Sensibles al Gluten

20 mayo

Día Mundial de las Abejas

Revista Pequeñasui
¡Descárguela!

