

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
- Día 6 - Patatas guisadas con verduras	- Día 7 - Judías blancas ecológicas a la hortelana	- Día 8 - Crema de puerro	- Día 9 - Arroz con tomate	- Día 10 - Sopa de Cocido
- Día 13 - Albóndigas Burger Meat con jardinera de verduras	- Día 14 - Tortilla Española c/ Lechuga	- Día 15 - Muslitos de pollo con patatas	- Día 16 - Filete de Merluza Rebozado c/ Lechuga	- Día 17 - Cocido Madrileño completo
- Día 20 - Pan y Postre Lácteo Kcal:530 Prot:20,3 Lip:22,7 HC:64,8	- Día 21 - Pan y Fruta Natural Kcal:507 Prot:19,6 Lip:13,5 HC:79,7	- Día 22 - Pan y Postre Lácteo Kcal:426 Prot:24,3 Lip:13,8 HC:54,8	- Día 23 - Pan y Fruta Natural Kcal:576 Prot:19,4 Lip:15 HC:86,1	- Día 24 - Pan y Fruta Natural Kcal:485 Prot:21,4 Lip:19,2 HC:63,5
- Día 27 - Arroz integral con salsa de tomate	- Día 28 - *Crema de espinacas	- Día 29 - *Crema de judias verdes	- Día 30 - Judias pintas con verduras	- Día 31 - Espirales tricolor con tomate
- Día 6 - Rombos de Merluza c/ Lechuga	- Día 14 - Magro de cerdo con verduritas y patatas	- Día 22 - Ensalada de patata	- Día 16 - Tortilla Española guisada en salsa c/ Lechuga y maíz	- Día 24 - *Figuritas de pescado c/ Lechuga y zanahoria
- Día 13 - Pan y Fruta Natural Kcal:472 Prot:22,2 Lip:13 HC:63,2	- Día 21 - Pan y Fruta Natural Kcal:339 Prot:18 Lip:9,5 HC:48,6	- Día 29 - Pan y Postre Lácteo Kcal:499 Prot:18,9 Lip:13,2 HC:78,9	- Día 17 - Pan y Fruta Natural Kcal:499 Prot:18,9 Lip:13,2 HC:78,9	- Día 25 - Pan y Postre Lácteo Kcal:578 Prot:20,9 Lip:17,9 HC:85,6
- Día 20 - Lentejas ecológicas con verduras	- Día 28 - *Filete de merluza en salsa con daditos de calabacín	- Día 29 - Salchichas Frankfurt	- Día 23 - Sopa de Cocido	- Día 31 - *Filete de pollo empanado c/ Lechuga y remolacha
- Día 27 - *Cinta de lomo adobada a la gallega	- Día 14 - Pan y Fruta Natural Kcal:423 Prot:14,3 Lip:10,9 HC:63,6	- Día 22 - Pan y Pastel de manzana	- Día 16 - Pan y Postre Lácteo Kcal:534 Prot:24,5 Lip:20,6 HC:69,7	- Día 24 - Pan integral y Fruta Natural Kcal:615 Prot:24,6 Lip:10,4 HC:105,2
- Día 6 - Espirales tricolor con tomate	- Día 14 - Sopa de Estrellas	- Día 22 - *Pollo asado con verduras	- Día 30 - Lentejas estofadas con chorizo	- Día 17 - Arroz con tomate
- Día 13 - Rombos de Merluza c/ Lechuga y zanahoria	- Día 21 - Hamburguesa de burger meat mixta con cebolla caramelizada	- Día 29 - Pan y Fruta Natural Kcal:344 Prot:23 Lip:8,4 HC:53,5	- Día 16 - Tortilla de patata y calabacín c/ Lechuga	- Día 24 - San Jacobo c/ Lechuga
- Día 20 - Pan y Fruta Natural Kcal:432 Prot:22,8 Lip:13,6 HC:58,9	- Día 28 - Pan y Postre Lácteo Kcal:514 Prot:20,2 Lip:24,5 HC:56,7	- Día 30 - Pan y Fruta de Temporada Kcal:524 Prot:24,5 Lip:16,6 HC:71,4	- Día 17 - Pan y Fruta de Temporada Kcal:524 Prot:24,5 Lip:16,6 HC:71,4	- Día 25 - Pan y Postre Lácteo Kcal:575 Prot:16,5 Lip:12,4 HC:92,4

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!

