

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		*Alubias blancas estofadas con verduras		.Crema de puerro		Arroz con verduras		Sopa de ave	
*Ragout de ternera a la jardinera de verduras		.Tortilla Española		.Muslitos de pollo con patatas		.Filete de abadejo en salsa con patatas cuadro		Cocido madrileño sin embutidos	
Yogur natural Kcal:322 Prot:17,6 Lip:34 HC:21,2		Fruta Natural Kcal:360 Prot:15,1 Lip:11,2 HC:49,1		Yogur natural Kcal:274 Prot:20,4 Lip:13,1 HC:18,8		Fruta Natural Kcal:226 Prot:10,4 Lip:5,6 HC:36,1		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		*Crema de espinacas		.Judias pintas con verduras		.Espirales tricolor con tomate			
Rombos de Merluza		Ragout de ternera en salsa con patatas		.Tortilla Española guisada en salsa		.Filete de merluza en salsa con daditos de calabaza			
Fruta Natural Kcal:325 Prot:17,7 Lip:10,8 HC:32,6		Fruta Natural Kcal:305 Prot:14,6 Lip:18,9 HC:19,3		Fruta Natural Kcal:363 Prot:15 Lip:11,2 HC:49,9		Yogur natural Kcal:275 Prot:15,1 Lip:11,9 HC:26,5			
- Día 20 -		- Día 21 -		- Día 22 -		- Día 23 -		- Día 24 -	
*Lentejas a la hortelana		.Arroz con tomate		*Guisantes rehogados con cebolla		Sopa de ave		.Farfalle a la Napolitana	
Filete de pollo al horno con patatas		.Filete de merluza en salsa con daditos de calabacín		*Salchichas de pavo en salsa con patatas		Cocido madrileño sin embutidos		*Filete de pollo empanado	
Yogur natural Kcal:381 Prot:34 Lip:11,2 HC:35,1		Fruta Natural Kcal:287 Prot:10,4 Lip:8,9 HC:34,6		Fruta Natural Kcal:409 Prot:20 Lip:22,2 HC:32,4		Yogur natural Kcal:366 Prot:21,8 Lip:10,3 HC:46,4		Fruta Natural Kcal:364 Prot:16,1 Lip:8,9 HC:54,6	
- Día 27 -		- Día 28 -		- Día 29 -		- Día 30 -		- Día 31 -	
.Ensalada de pasta tricolor		Sopa de ave		*Judias verdes rehogadas con zanahoria		.Lentejas estofadas con verduras		.Arroz con tomate	
.Filete de abadejo en salsa con verduritas		Hamburguesa de vacuno 100% encebollada		*Pollo asado con verduras		.Tortilla de patata y calabacín		Ragout de ternera en salsa con verduras	
Fruta Natural Kcal:233 Prot:13,3 Lip:7,6 HC:29		Yogur natural Kcal:294 Prot:17,8 Lip:20 HC:10,4		Fruta Natural Kcal:204 Prot:18,8 Lip:13,5 HC:19,8		Fruta de Temporada Kcal:335 Prot:16,1 Lip:12 HC:39,3		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



Revista Pequeñasui
¡Descárguela!

