

**Lunes**

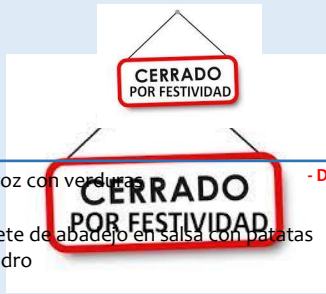
**Martes**

**Miércoles**

**Jueves**

**Viernes**

Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes	
- 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 letras pasta sin huevo	
.Albóndigas Burger Meat con jardinera de verduras		.Cinta de lomo adobada con daditos de zanahoria		.Muslitos de pollo con patatas		.Filete de abadejo en salsa con patatas cuadro		.Cocido Madrileño completo	
Yogur natural Kcal:378 Prot:16,4 Lip:22 HC:28,8		Fruta Natural Kcal:504 Prot:27 Lip:26 HC:41,5		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:349 Prot:17,5 Lip:17,2 HC:34,5	
- Día 13 -		- Día 14 -		- Día 15 -		- Día 16 -		- Día 17 -	
.Arroz con tomate		*Crema de espinacas		.Magro de cerdo con verduritas y patatas		.Judias pintas con verduras		Espirales con salsa de tomate pasta sin huevo	
*Filete de abadejo en salsa con guisantes		.Magro de cerdo con verduritas y patatas		.Ragout de ternera con patatas		.Ragout de ternera con patatas		.Filete de merluza en salsa con daditos de calabaza	
Fruta Natural Kcal:283 Prot:10,4 Lip:8,9 HC:33,8		Fruta Natural Kcal:203 Prot:14,1 Lip:7,5 HC:19,6		Fruta Natural Kcal:430 Prot:22,2 Lip:18,4 HC:44,6		Fruta Natural Kcal:430 Prot:22,2 Lip:18,4 HC:44,6		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 letras pasta sin huevo		Coditos con salsa de tomate pasta sin huevo	
*Cinta de lomo adobada a la gallega		.Filete de merluza en salsa con daditos de calabacín		*Salchichas de pavo en salsa con patatas		.Cocido Madrileño completo		*Filete de pollo empanado	
Yogur natural Kcal:480 Prot:28,9 Lip:24,8 HC:35,5		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:382 Prot:20,6 Lip:19,9 HC:33,7		Fruta Natural Kcal:379 Prot:17,9 Lip:11,5 HC:50,7	
- Día 27 -		- Día 28 -		- Día 29 -		- Día 30 -		- Día 31 -	
Macarrones blancos salteados con verduras pasta sin huevo		Sopa de letras pasta sin huevo		*Judias verdes rehogadas con zanahoria		Lentejas estofadas con chorizo		.Arroz con tomate	
.Filete de abadejo en salsa con verduritas		Hamburguesa de burger meat mixta con cebolla caramelizada		*Pollo asado con verduras		Ragout de ternera en salsa con calabacin		.San Jacobo	
Fruta Natural Kcal:227 Prot:10,9 Lip:8,8 HC:27,2		Yogur natural Kcal:362 Prot:16,3 Lip:23,8 HC:20,7		Fruta Natural Kcal:204 Prot:18,8 Lip:13,5 HC:19,8		Fruta de Temporada Kcal:436 Prot:26,8 Lip:22,2 HC:32,4		Yogur natural Kcal:412 Prot:12 Lip:11,5 HC:54,8	



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

**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!