

**Lunes**

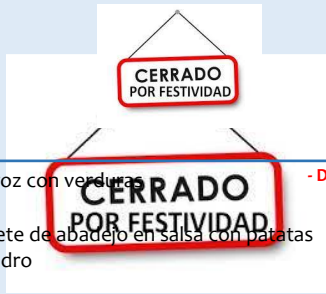
**Martes**

**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 Cocido	
.Albóndigas Burger Meat con jardinera de verduras		.Tortilla Española		.Muslitos de pollo con patatas		.Filete de abadejo en salsa con patatas cuadro		.Cocido Madrileño completo	
Fruta variada Kcal:384 Prot:27,2 Lip:19,3 HC:26,3		Fruta Natural Kcal:360 Prot:15,1 Lip:11,2 HC:49,1		Fruta variada Kcal:280 Prot:31,2 Lip:10,4 HC:16,3		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 verduras y patatas		.Judias pintas con verduras		.Espirales tricolor con tomate	
*Filete de abadejo en salsa con guisantes		.Magro de cerdo con verduras y patatas		.Tortilla Española guisada en salsa		.Tortilla Española guisada en salsa		.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:409 Prot:20 Lip:22,2 HC:32,4		Fruta Natural Kcal:363 Prot:15 Lip:11,2 HC:49,9		Fruta variada Kcal:281 Prot:25,9 Lip:9,2 HC:24	
- Día 20 -		- Día 21 -		- Día 22 -		- Día 23 -		- Día 24 -	
*Lentejas a la hortelana		.Arroz con tomate		*Guisantes rehogados con cebolla		.Sopa de Cocido		.Farfalle a la Napolitana	
*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	
Fruta variada Kcal:487 Prot:39,7 Lip:22,1 HC:33		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		Fruta variada Kcal:389 Prot:31,4 Lip:17,2 HC:31,2		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 Estrellas		*Judias verdes rehogadas con zanahoria		Lentejas estofadas con chorizo		.Arroz con tomate	
.Filete de abadejo en salsa con verduras		Hamburguesa de burger meat mixta con cebolla caramelizada		*Pollo asado con verduras		.Tortilla de patata y calabacín		Magro de cerdo en salsa con verduras	
Fruta Natural Kcal:233 Prot:13,3 Lip:7,6 HC:29		Fruta variada Kcal:369 Prot:27,1 Lip:21,1 HC:18,2		Fruta Natural Kcal:204 Prot:18,8 Lip:13,5 HC:19,8		Fruta de Temporada Kcal:377 Prot:20 Lip:14,3 HC:40,9		Fruta variada Kcal:360 Prot:31 Lip:10,6 HC:27,9	



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!

