

**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 verduras	
*Guisantes rehogados con cebolla		.Tortilla Española		Menestra de verduras rehogada con ajito		*Judías verdes con patata, zanahoria y tomate		.Garbanzos estofados	
Yogur natural Kcal:219 Prot:10,5 Lip:7,5 HC:27,9		Fruta Natural Kcal:360 Prot:15,1 Lip:11,2 HC:49,1		Yogur natural Kcal:203 Prot:9 Lip:8,5 HC:22,7		Fruta Natural Kcal:211 Prot:4,6 Lip:6,8 HC:39,9		Fruta Natural Kcal:247 Prot:33,8 Lip:5,1 HC:20,6	
- Día 13 -		- Día 14 -		- Día 15 -		- Día 16 -		- Día 17 -	
.Arroz con tomate		*Crema de espinacas		.Judías pintas con verduras		.Tortilla Española guisada en salsa		.Espirales tricolor con tomate	
.Lentejas estofadas con verduras		.Tortilla Francesa		.Tortilla Española guisada en salsa		.Tortilla Española guisada en salsa		.Menestra de verduras	
Fruta Natural Kcal:380 Prot:13,8 Lip:6,4 HC:60,2		Fruta Natural Kcal:229 Prot:9 Lip:8,6 HC:28,2		Fruta Natural Kcal:363 Prot:15 Lip:11,2 HC:49,9		Fruta Natural Kcal:363 Prot:15 Lip:11,2 HC:49,9		Yogur natural Kcal:267 Prot:10,3 Lip:10,9 HC:31,9	
- Día 20 -		- Día 21 -		- Día 22 -		- Día 23 -		- Día 24 -	
*Lentejas a la hortelana		.Arroz con tomate		*Guisantes rehogados con cebolla		Sopa de verduras		.Farfalle a la Napolitana	
.Tortilla Francesa		.Patatas guisadas con verduras		Hamburguesa vegetal con patata cuadro		.Garbanzos estofados		.Menestra de verduras	
Yogur natural Kcal:376 Prot:21,3 Lip:11,6 HC:46,1		Fruta Natural Kcal:276 Prot:4,5 Lip:5,2 HC:46,6		Fruta Natural Kcal:454 Prot:22,4 Lip:29,6 HC:24,5		Yogur natural Kcal:281 Prot:36,9 Lip:7,8 HC:19,9		Fruta Natural Kcal:264 Prot:7,4 Lip:8,4 HC:39,6	
- Día 27 -		- Día 28 -		- Día 29 -		- Día 30 -		- Día 31 -	
.Espirales blancos salteados con verduras		Sopa de verduras		.Crema de calabaza		.Lentejas estofadas con verduras		.Arroz con tomate	
.Lentejas estofadas con verduras		Hamburguesa vegetal con patata cuadro		*Judías verdes rehogadas con zanahoria		.Tortilla de patata y calabacín		.Patatas guisadas con verduras	
Fruta Natural Kcal:344 Prot:14,5 Lip:8,6 HC:53,3		Yogur natural Kcal:441 Prot:22,7 Lip:30,5 HC:19,7		Fruta Natural Kcal:182 Prot:4,5 Lip:11,1 HC:27,8		Fruta de Temporada Kcal:335 Prot:16,1 Lip:12 HC:39,3		Yogur natural Kcal:296 Prot:8 Lip:7,4 HC:42	



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) nº 1169/2011, los alérgenos correspondientes a cada plato están disponibles en la dirección [www.enasui.com](http://www.enasui.com), o en el teléfono 918279230 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!