

**Lunes**

**Martes**

**Miércoles**

**Jueves**

**Viernes**

*Espirales con tomate - Día 3 -	.Judías blancas con verduras - Día 4 -	Vichyssoise - Día 5 -	.Arroz con tomate - Día 6 -	.Lentejas estofadas con verduras - Día 7 -
.Ragout de ternera con patatas	.Tortilla Española	.Filete de contramuslo de pollo con patatas cuadro	Ragout de ternera en salsa con verduras	*Jamoncitos de pollo al limón
Yogur natural Kcal:410 Prot:18,9 Lip:24 HC:29,4	Fruta Natural Kcal:363 Prot:15 Lip:11,2 HC:49,9	Yogur natural Kcal:344 Prot:20,1 Lip:22,6 HC:15,2	Fruta de Temporada Kcal:376 Prot:13,7 Lip:20,1 HC:27,1	Fruta Natural Kcal:343 Prot:26,2 Lip:9,8 HC:38,7
Arroz con verduras - Día 10 -	Judías verdes rehogadas con cebolla - Día 11 -	Sopa de ave - Día 12 -	.Garbanzos estofados - Día 13 -	Macarrones blancos salteados con verduras - Día 14 -
.Tortilla Francesa	Ragout de ternera en salsa con verduras	.Filete de contramuslo de pollo con patatas cuadro	.Tortilla Española	Filete de pollo encebollado
Fruta Natural Kcal:290 Prot:8,4 Lip:10 HC:42,5	Gelatina sabor Kcal:362 Prot:15,7 Lip:19,9 HC:29,9	Yogur natural Kcal:234 Prot:19,7 Lip:12,1 HC:11,4	Fruta Natural Kcal:367 Prot:36,3 Lip:13,4 HC:28,7	Yogur natural Kcal:333 Prot:19,6 Lip:17,9 HC:23,4
*Lentejas a la hortelana - Día 17 -	.Patatas guisadas con verduras - Día 18 -	*Guisantes rehogados con ajito y pimentón - Día 19 -	.Crema de puerro - Día 20 -	*Macarrones con salsa de tomate - Día 21 -
.Tortilla Española	Ragout de ternera en salsa	.Filete de contramuslo de pollo con daditos de calabacín	Hamburguesa de vacuno 100% encebollada	Filete de pollo en su jugo con tiras de pimiento
Fruta natural Kcal:358 Prot:16,5 Lip:12,5 HC:44,9	Yogur natural Kcal:461 Prot:19,1 Lip:34 HC:20,1	Fruta Natural Kcal:268 Prot:19,6 Lip:10,2 HC:22,4	Gelatina sabor Kcal:349 Prot:14,8 Lip:18,3 HC:31,3	Yogur natural Kcal:363 Prot:28,9 Lip:12,5 HC:33,1
- Día 24 -	- Día 25 -	- Día 26 -	- Día 27 -	- Día 28 -



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



Revista Pequeñasui  
¡Descárguela!

