

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

.Albóndigas Burger Meat con jardinera de verduras Pan	- Día 3 -	.Tortilla Española Pan	- Día 4 -	.Magro de cerdo con verduras y patatas Pan	- Día 5 -	.Filete de abadejo en salsa con verduras Pan	- Día 6 -	*Jamoncitos de pollo al limón Pan	- Día 7 -
Kcal:382 Prot:14,5 Lip:20,2 HC:39,1		Kcal:284 Prot:8,5 Lip:11,7 HC:38,4		Kcal:250 Prot:15,2 Lip:7,6 HC:33,4		Kcal:195 Prot:11,6 Lip:4,5 HC:30,5		Kcal:264 Prot:18,4 Lip:9,1 HC:30,7	
Filete de Merluza Rebozado Pan	- Día 10 -	*Cinta de lomo adobada a la manzana con zanahoria Pan	Día 11 -	.Filete de contramuslo de pollo con patatas cuadro Pan	- Día 12 -	.Tortilla Española Pan	- Día 13 -	Filete de merluza al caldo corto Pan	- Día 14 -
Kcal:342 Prot:15,9 Lip:11 HC:48		Kcal:429 Prot:20,4 Lip:26,5 HC:30,8		Kcal:282 Prot:18,6 Lip:10,4 HC:31,9		Kcal:284 Prot:8,5 Lip:11,7 HC:38,4		Kcal:200 Prot:14,6 Lip:3,9 HC:29,8	
.Tortilla Española Pan	- Día 17 -	Rombos de Merluza Pan	- Día 18 -	*Lomo de sajonia encebollada con calabacin Pan	- Día 19 -	*Hamburguesa burger meat mixta en salsa con patatas cuadro Pan	- Día 20 -	*Filete de pollo empanado Pan	- Día 21 -
Kcal:284 Prot:8,5 Lip:11,7 HC:38,4		Kcal:257 Prot:19,2 Lip:8,7 HC:29		Kcal:233 Prot:17,9 Lip:5,8 HC:30,8		Kcal:368 Prot:16,2 Lip:19,1 HC:36,3		Kcal:309 Prot:15,8 Lip:6,3 HC:50,6	



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!

