

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

<p>Espirales con salsa de tomate pasta - Día 3 - sin huevo .Ragout de ternera con patatas</p> <p>Yogur natural Kcal:410 Prot:18,9 Lip:24 HC:29,4</p> <p>Arroz con verduras - Día 10 -</p> <p>.Filete de merluza en salsa con daditos de calabacín</p> <p>Fruta Natural Kcal:231 Prot:10,2 Lip:8,2 HC:30,7</p> <p>*Lentejas a la hortelana - Día 17 -</p> <p>Cinta de lomo fresca en su jugo con zanahoria baby</p> <p>Fruta natural Kcal:364 Prot:28,1 Lip:11,9 HC:37,2</p>	<p>.Judías blancas con verduras - Día 4 -</p> <p>Filete de pollo encebollado</p> <p>Fruta Natural Kcal:360 Prot:23,4 Lip:10,9 HC:42,7</p> <p>Judías verdes rehogadas con cebolla - Día 11 -</p> <p>*Cinta de lomo adobada a la manzana con zanahoria</p> <p>Gelatina sabor Kcal:454 Prot:20,8 Lip:27,9 HC:30,2</p> <p>.Patatas guisadas con verduras - Día 18 -</p> <p>.Filete de merluza en salsa con daditos de calabaza</p> <p>Yogur natural Kcal:212 Prot:13,9 Lip:8,6 HC:19,9</p>	<p>Vichyssoise - Día 5 -</p> <p>.Magro de cerdo con verduritas y patatas</p> <p>Yogur natural Kcal:312 Prot:16,7 Lip:19,8 HC:16,8</p> <p>Sopa de letras pasta sin huevo - Día 12 -</p> <p>.Filete de contramuslo de pollo con patatas cuadro</p> <p>Yogur natural Kcal:234 Prot:19,7 Lip:12,1 HC:11,4</p> <p>*Guisantes rehogados con ajito y pimenton - Día 19 -</p> <p>*Lomo de sajonia encebollada con calabacin</p> <p>Fruta Natural Kcal:242 Prot:20,8 Lip:6 HC:24</p>	<p>.Arroz con tomate - Día 6 -</p> <p>.Filete de abadejo en salsa con verduritas</p> <p>Fruta de Temporada Kcal:234 Prot:10 Lip:6,1 HC:27,1</p> <p>.Garbanzos estofados - Día 13 -</p> <p>Ragout de ternera en salsa con daditos de calabaza</p> <p>Fruta Natural Kcal:318 Prot:46,4 Lip:7,6 HC:20,7</p> <p>.Crema de puerro - Día 20 -</p> <p>*Hamburguesa burger meat mixta en salsa con patatas cuadro</p> <p>Gelatina sabor Kcal:376 Prot:14,3 Lip:19 HC:36,8</p>	<p>.Lentejas estofadas con verduras - Día 7 -</p> <p>*Jamoncitos de pollo al limón</p> <p>Fruta Natural Kcal:343 Prot:26,2 Lip:9,8 HC:38,7</p> <p>Macarrones blancos salteados con verduras pasta sin huevo - Día 14 -</p> <p>Filete de merluza al caldo corto</p> <p>Yogur natural Kcal:251 Prot:17,3 Lip:10,4 HC:21,9</p> <p>Espirales con salsa de tomate pasta sin huevo - Día 21 -</p> <p>Filete de pollo en su jugo con tiras de pimiento</p> <p>Yogur natural Kcal:323 Prot:27,7 Lip:11,9 HC:26,2</p>
- 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, 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!

