

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 | .Magro de cerdo con verduritas y patatas | .Filete de abadejo en salsa con verduritas | *Jamoncitos de pollo al limón |
| Fruta variada Kcal:416 Prot:29,7 Lip:21,3 HC:26,9 | Fruta Natural Kcal:363 Prot:15 Lip:11,2 HC:49,9 | Fruta variada Kcal:319 Prot:27,5 Lip:17,1 HC:14,3 | Fruta de Temporada Kcal:234 Prot:10 Lip:6,1 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 Estrellas - Día 12 - | .Garbanzos estofados - Día 13 - | .Ensalada de pasta tricolor - Día 14 - |
| .Filete de merluza en salsa con daditos de calabacín | *Cinta de lomo adobada a la manzana con zanahoria | .Filete de contramuslo de pollo con patatas cuadro | .Tortilla Española | Filete de merluza al caldo corto |
| Fruta Natural Kcal:231 Prot:10,2 Lip:8,2 HC:30,7 | Gelatina sabor Kcal:454 Prot:20,8 Lip:27,9 HC:30,2 | Fruta variada Kcal:240 Prot:30,5 Lip:9,4 HC:8,9 | Fruta Natural Kcal:367 Prot:36,3 Lip:13,4 HC:28,7 | Fruta variada Kcal:264 Prot:30,5 Lip:6,5 HC:21,2 |
| *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 | .Filete de merluza en salsa con daditos de calabaza | *Lomo de sajonia encebollada con calabacín | *Hamburguesa burger meat mixta en salsa con patatas cuadro | Filete de pollo en su jugo con tiras de pimiento |
| Fruta natural Kcal:358 Prot:16,5 Lip:12,5 HC:44,9 | Fruta variada Kcal:218 Prot:24,7 Lip:5,9 HC:17,4 | Fruta Natural Kcal:242 Prot:20,8 Lip:6 HC:24 | Gelatina sabor Kcal:376 Prot:14,3 Lip:19 HC:36,8 | Fruta variada Kcal:370 Prot:39,7 Lip:9,8 HC:30,6 |
| - 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!

