

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 -
Judías verdes rehogadas con ajito y patata	.Tortilla Española	Hamburguesa vegetal con patata cuadro	*Guisantes rehogados con ajito y pimentón	.Tortilla Francesa
Yogur natural Kcal:261 Prot:9,2 Lip:10,6 HC:32	Fruta Natural Kcal:363 Prot:15 Lip:11,2 HC:49,9	Yogur natural Kcal:537 Prot:22,6 Lip:40,1 HC:21,4	Fruta de Temporada Kcal:262 Prot:8,3 Lip:5,6 HC:34,6	Fruta Natural Kcal:354 Prot:17,9 Lip:9,4 HC:49,9
Arroz con verduras - Día 10 -	Judías verdes rehogadas con cebolla - Día 11 -	Sopa de verduras - Día 12 -	.Garbanzos estofados - Día 13 -	.Espirales tricolor con tomate - Día 14 -
.Lentejas estofadas con verduras	.Patatas guisadas con verduras	Hamburguesa vegetal	.Tortilla Española	.Menestra de verduras con cebolla
Fruta Natural Kcal:327 Prot:13,5 Lip:5,7 HC:57,1	Gelatina sabor Kcal:231 Prot:6,5 Lip:4,5 HC:41,6	Yogur natural Kcal:263 Prot:12,2 Lip:10 HC:30,6	Fruta Natural Kcal:367 Prot:36,3 Lip:13,4 HC:28,7	Yogur natural Kcal:267 Prot:10,3 Lip:10,9 HC:31,9
*Lentejas a la hortelana - Día 17 -	.Patatas guisadas con verduras - Día 18 -	*Arroz blanco - Día 19 -	.Crema de puerro - Día 20 -	*Macarrones con salsa de tomate - Día 21 -
.Tortilla Española	Guisantes rehogados con zanahoria y patata	.Garbanzos estofados	Hamburguesa vegetal con salsa de zanahoria	.Tortilla Francesa
Fruta natural Kcal:358 Prot:16,5 Lip:12,5 HC:44,9	Yogur natural Kcal:220 Prot:9,9 Lip:7,4 HC:28,6	Fruta Natural Kcal:399 Prot:34,4 Lip:9,7 HC:46,9	Gelatina sabor Kcal:303 Prot:8,7 Lip:7,4 HC:49,4	Yogur natural Kcal:374 Prot:14,6 Lip:14,3 HC:45,3
- 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!

