

**Lunes**

**Martes**

**Miércoles**

**Jueves**

**Viernes**

<p>.Lentejas estofadas con verduras - Día 1 -</p> <p>*Salchichas de pavo en salsa con zanahoria</p> <p>Pan y Fruta de Temporada Kcal:620 Prot:30,4 Lip:23,3 HC:76,7</p>	<p>.Crema Vichy - Día 2 -</p> <p>*Albondigas burger meat en salsa con patatas</p> <p>Pan y Postre Lácteo Kcal:552 Prot:20,4 Lip:25,7 HC:63,3</p>	<p>*Coditos blancos salteados con verduras - Día 3 -</p> <p>.Filete de merluza en salsa con tiras de pimientos</p> <p>Pan integral y Fruta Natural Kcal:657 Prot:34,8 Lip:21,2 HC:81,6</p>	<p>.Guisantes rehogados con jamón york - Día 4 -</p> <p>.Tortilla Española c/ Lechuga y maíz</p> <p>Pan y Fruta Natural Kcal:417 Prot:16 Lip:16,3 HC:54</p>	<p>.Arroz con tomate - Día 5 -</p> <p>Rombos de Merluza c/ Lechuga</p> <p>Pan y Fruta Natural Kcal:474 Prot:22,1 Lip:13 HC:64</p>
<p>- Día 8 -</p> 	<p>.Crema de calabacín - Día 9 -</p> <p>Pollo asado en su jugo con pimientos</p> <p>Pan y Postre Lácteo Kcal:434 Prot:23,2 Lip:15,3 HC:54,7</p>	<p>.Sopa de Estrellas - Día 10 -</p> <p>*Estofado de ternera en salsa con patatas</p> <p>Pan integral y Fruta Natural Kcal:542 Prot:21,9 Lip:19,5 HC:69,4</p>	<p>.Alubias blancas con chorizo - Día 11 -</p> <p>.Tortilla Francesa c/ Lechuga y maíz</p> <p>Pan y Fruta Natural Kcal:522 Prot:23,3 Lip:13,6 HC:80,6</p>	<p>*Paella de verduras - Día 12 -</p> <p>.Filete de bacalao rebozado c/ Lechuga</p> <p>Pan y Fruta Natural Kcal:499 Prot:18,7 Lip:15,7 HC:75,3</p>
<p>.Lentejas estofadas con verduras - Día 15 -</p> <p>.Tortilla Española c/ Lechuga y maíz</p> <p>Pan y Fruta Natural Kcal:502 Prot:20,1 Lip:14,5 HC:76,1</p>	<p>Brocoli rehogado con pimentón - Día 16 -</p> <p>Cinta de lomo adobada con champiñones</p> <p>Pan y Postre Lácteo Kcal:562 Prot:26,8 Lip:31,8 HC:45,8</p>	<p>*Patatas guisadas con magro adobado - Día 17 -</p> <p>Filete de merluza a la italiana con daditos de calabaza</p> <p>Pan integral y Fruta Natural Kcal:446 Prot:22,8 Lip:6,2 HC:74,5</p>	<p>.Coditos a la Napolitana - Día 18 -</p> <p>*Filete de pollo empanado c/ *Patatas chips</p> <p>Pan y *Chocolatina Kcal:133 Prot:3,4 Lip:4,4 HC:19,8</p>	<p>.Sopa de Cocido - Día 19 -</p> <p>.Cocido Madrileño completo</p> <p>Pan y Fruta de Temporada Kcal:485 Prot:21,4 Lip:19,7 HC:63,7</p>
<p>- Día 22 -</p> 	<p>- Día 23 -</p> 	<p>- Día 24 -</p> 	<p>- Día 25 -</p> 	<p>- Día 26 -</p> 
<p>- Día 29 -</p> 	<p>- Día 30 -</p> 	<p>- Día 31 -</p> 		

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) nº 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

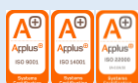
Ecológicamente  
Responsables

Alimentación  
Neurosaludable

Certificaciones  
de calidad

Concienciados  
Socialmente

Alimentos  
de proximidad



**Desde ENASUI,**  
**les deseamos una**  
**FELIZ NAVIDAD**

