

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

| | | | | |
|---|---|---|--|--|
| .Patatas guisadas con verduras - Día 2 - | *Lentejas a la hortelana - Día 3 - | .Crema Vichy - Día 4 - | .Sopa de Cocido - Día 5 - | *Espirales con tomate - Día 6 - |
| .Cinta de lomo adobada con daditos de zanahoria Pan y Postre Lácteo Kcal:581 Prot:25,6 Lip:29,2 HC:58 | *Filete de merluza a la italiana con daditos de calabaza Pan y Fruta Natural Kcal:424 Prot:26 Lip:7,3 HC:68,2 | *Ragout de pollo con patatas Pan integral y Fruta Natural Kcal:513 Prot:25,5 Lip:12 HC:75,9 | .Cocido Madrileño completo Pan y Fruta Natural Kcal:499 Prot:21 Lip:19,7 HC:67,3 | *Figuritas de pescado c/ Lechuga y maíz Pan y Fruta de Temporada Kcal:529 Prot:17,8 Lip:17 HC:79,6 |
| Sopa de lluvia - Día 9 - | Judías pintas a la hortelana - Día 10 - | .Coditos a la Boloñesa - Día 11 - | *Guisantes rehogados con cebolla - Día 12 - | .Arroz con tomate - Día 13 - |
| Albondigas burger meat mixta en salsa de tomate con zanahoria Pan y Fruta Natural Kcal:408 Prot:17,9 Lip:19,5 HC:43,5 | .Tortilla Española c/ Lechuga y maíz Pan y Fruta Natural Kcal:499 Prot:18,9 Lip:13,2 HC:78,9 | .Filete de merluza en salsa con tiras de pimientos Pan integral y Fruta Natural Kcal:679 Prot:37,1 Lip:22,4 HC:82 | .Filete de contramuslo de pollo con patatas cuadro Pan y Postre Lácteo Kcal:447 Prot:26,9 Lip:15,5 HC:53,5 | .Filete de bacalao rebozado c/ Lechuga y zanahoria Pan y Fruta Natural Kcal:544 Prot:18,3 Lip:16,1 HC:77,7 |
| *Lentejas con arroz y verduras - Día 16 - | .Crema de calabaza - Día 17 - | *Macarrones con salsa de tomate - Día 18 - | .Sopa de Cocido - Día 19 - | Menestra de verduras rehogadas con cebollita - Día 20 - |
| *Hamburguesa burger meat mixta con pisto de verduras Pan y Postre Lácteo Kcal:606 Prot:30,8 Lip:20,7 HC:77,3 | .Pollo asado al ajillo con patata panadera Pan y Fruta Natural Kcal:406 Prot:20,9 Lip:13,8 HC:53,1 | .Filete de merluza a la Vasca Pan integral y Fruta de Temporada Kcal:544 Prot:23,5 Lip:13,1 HC:83,2 | .Cocido Madrileño completo Pan y Fruta Natural Kcal:499 Prot:21 Lip:19,7 HC:67,3 | .Tortilla Española c/ Lechuga y zanahoria Pan y Fruta Natural Kcal:382 Prot:12 Lip:15,5 HC:50,9 |
| .Crema de zanahoria - Día 23 - | .Alubias blancas con chorizo - Día 24 - | .Sopa de Fideos - Día 25 - | .Lentejas estofadas con verduras - Día 26 - | .Farfalle a la Napolitana - Día 27 - |
| Cinta de lomo adobada con patatas Pan y Fruta Natural Kcal:622 Prot:7,8 Lip:8,3 HC:54,5 | Rombos de Merluza c/ Lechuga y remolacha Pan y Fruta Natural Kcal:531 Prot:33,4 Lip:13,4 HC:72,3 | *Pollo asado con verduras Thai Pan integral y Postre Lácteo Kcal:484 Prot:26,6 Lip:12,2 HC:66,9 | .Tortilla Española c/ Lechuga y zanahoria Pan y Fruta Natural Kcal:488 Prot:20,4 Lip:14 HC:72,3 | *Salmón en salsa de zanahoria y calabaza Pan y Fruta de Temporada Kcal:429 Prot:17,1 Lip:16,1 HC:56,8 |

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, 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

