

**Lunes**

**Martes**

**Miércoles**

**Jueves**

**Viernes**

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

