

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

<p>.Coliflor Gratinada - Día 2 -</p> <p>*Hamburguesa burger meat mixta en salsa con patatas cuadro</p> <p>Pan y Postre Lácteo Kcal:525 Prot:25,8 Lip:24,8 HC:51,7</p>	<p>Lentejas a la Riojana - Día 3 -</p> <p>.Tortilla Española c/ Lechuga y maíz</p> <p>Pan y Fruta de Temporada Kcal:532 Prot:24,3 Lip:16,9 HC:74,1</p>	<p>.Crema Parmentier - Día 4 -</p> <p>Filete de sajonia en salsa con verduras y patatas</p> <p>Pan integral y Fruta Natural Kcal:368 Prot:11 Lip:3,2 HC:73,9</p>	<p>.Sopa de Cocido - Día 5 -</p> <p>.Cocido Madrileño completo</p> <p>Pan y Fruta Natural Kcal:485 Prot:21,4 Lip:19,2 HC:63,5</p>	<p>*Macarrones con salsa de tomate - Día 6 -</p> <p>.Filete de merluza en salsa con tiras de pimientos</p> <p>Pan y Fruta Natural Kcal:583 Prot:31,9 Lip:21,2 HC:69,7</p>
<p>.Sopa de Picadillo - Día 9 -</p> <p>*Cinta de lomo adobada a la gallega</p> <p>Pan y Postre Lácteo Kcal:483 Prot:22,7 Lip:24,2 HC:46,9</p>	<p>.Arroz con tomate - Día 10 -</p> <p>.Salmon al horno con Menestra imperial</p> <p>Pan y Fruta de Temporada Kcal:424 Prot:15,4 Lip:12,3 HC:58,8</p>	<p>.Crema de calabaza - Día 11 -</p> <p>*Ragout de pollo con patatas</p> <p>Pan integral y Fruta Natural Kcal:504 Prot:25,1 Lip:11,9 HC:74</p>	<p>Coditos con salsa de tomate y queso rallado - Día 12 -</p> <p>.Filete de merluza en salsa con tiras de pimientos</p> <p>Pan y Fruta Natural Kcal:714 Prot:38,4 Lip:24,3 HC:88,2</p>	<p>*Lentejas con arroz y verduras - Día 13 -</p> <p>.Tortilla Española c/ Lechuga y zanahoria</p> <p>Pan y Fruta Natural Kcal:487 Prot:20,2 Lip:12,5 HC:75,4</p>
<p>.Patatas guisadas con verduras - Día 16 -</p> <p>*Lomo de sajonia encebollada con calabacin</p> <p>Pan y Postre Lácteo Kcal:385 Prot:23 Lip:8,5 HC:58</p>	<p>*Macarrones con salsa de tomate - Día 17 -</p> <p>.Merluza al horno con guisantes</p> <p>Pan y Fruta Natural Kcal:452 Prot:19,6 Lip:14,3 HC:65,1</p>	<p>.Sopa de Cocido - Día 18 -</p> <p>.Cocido Madrileño completo</p> <p>Pan integral y Fruta de Temporada Kcal:590 Prot:25,5 Lip:19,1 HC:83,7</p>	<p>*Judias verdes rehogadas con ajo y bacon - Día 19 -</p> <p>.Tortilla Española c/ Lechuga y maíz</p> <p>Pan y Fruta Natural Kcal:446 Prot:12,3 Lip:22,8 HC:52,3</p>	<p>*Alubias blancas estofadas con verduras - Día 20 -</p> <p>.Filete de bacalao rebozado c/ Lechuga y zanahoria</p> <p>Pan y Fruta Natural Kcal:571 Prot:26,9 Lip:13,2 HC:88,6</p>
<p>.Crema de calabacín - Día 23 -</p> <p>*Albondigas de burger meat mixta en salsa casera con patatas cuadro</p> <p>Pan y Fruta Natural Kcal:510 Prot:16,5 Lip:23 HC:62,8</p>	<p>*Judias pintas estofadas con chorizo - Día 24 -</p> <p>*Figuritas de pescado c/ Lechuga y maíz</p> <p>Pan y Fruta Natural Kcal:625 Prot:30,4 Lip:16,2 HC:84,2</p>	<p>.Espirales blancos salteados con verduras - Día 25 -</p> <p>*Pollo asado con verduras Thai</p> <p>Pan integral y Postre Lácteo Kcal:578 Prot:28,9 Lip:16,8 HC:77,9</p>	<p>.Lentejas estofadas con verduras - Día 26 -</p> <p>.Tortilla Española c/ Lechuga</p> <p>Pan y Fruta Natural Kcal:513 Prot:20,7 Lip:14,7 HC:77,7</p>	<p>- Día 27 -</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, 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

