

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes



Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Judías verdes rehogadas con ajito y patata - Día 4 - .Tortilla Española c/ Lechuga y zanahoria Pan y Fruta de temporada Kcal:390 Prot:11 Lip:15,7 HC:54,5	*Arroz con pollo y verduras - Día 5 - Merluza al limón c/ Lechuga y maíz Pan integral y Fruta Natural Kcal:651 Prot:24 Lip:10,8 HC:122,1	.Sopa de Cocido - Día 6 - .Cocido Madrileño completo Pan y Fruta de temporada Kcal:515 Prot:21,6 Lip:19,4 HC:70,4	.Crema de puerro - Día 7 - E- Pollo asado en su jugo con verduras ecológicas Pan integral y Postre Lácteo Kcal:532 Prot:28,5 Lip:13,2 HC:74,9	*Macarrones integrales con salsa de setas - Día 8 - Tacos de atun en salsa de tomate c/ Lechuga Pan y Fruta de temporada Kcal:370 Prot:18,1 Lip:8,9 HC:57,9
*Lentejas con calabaza y arroz - Día 11 - .Tortilla Española c/ Lechuga y zanahoria Pan y Fruta de Temporada Kcal:488 Prot:20,2 Lip:13 HC:75,6	.Patatas guisadas con verduras - Día 12 - .Filete de bacalao rebozado c/ Lechuga y maíz Pan integral y Fruta de temporada Kcal:554 Prot:22,5 Lip:13 HC:87,6	.Menestra de verduras con cebolla - Día 13 - .Filete de contramuslo de pollo con patatas cuadro Pan y Postre Lácteo Kcal:437 Prot:24,8 Lip:15,8 HC:52,4	*Espirales integrales boloñesa - Día 14 - *Salmon en salsa de zanahoria y calabaza Pan integral y Fruta Natural Kcal:561 Prot:22,6 Lip:18,1 HC:76,5	- Día 15 -
E- Coliflor ecológica rehogada con ajito y aceite de oliva - Día 18 - *Guiso de pavo con patatas al vapor c/ Lechuga y zanahoria Pan y Fruta de temporada Kcal:348 Prot:29,8 Lip:3 HC:42,2	.Arroz con tomate - Día 19 - .Filete de merluza a la Gallega Pan integral y Fruta de temporada Kcal:535 Prot:21 Lip:9,6 HC:84,5	.Crema de calabaza - Día 20 - E- Carrillada de cerdo en salsa con zanahoria ecologica Pan y Postre Lácteo Kcal:523 Prot:23,1 Lip:26,3 HC:52,1	.Garbanzos con espinacas - Día 21 - .Tortilla Francesa con jamón york c/ Lechuga y remolacha Pan integral y Fruta de Temporada Kcal:605 Prot:33,1 Lip:13,6 HC:88,1	Macarrones integrales con verduras y champiñon - Día 22 - Filete de palometa en salsa de tomate c/ Lechuga Pan y Fruta Natural Kcal:404 Prot:18,6 Lip:12,6 HC:58,2
Lentejas a la Riojana - Día 25 - .Tortilla Española c/ Lechuga y maíz Pan y Fruta de temporada Kcal:542 Prot:24,1 Lip:16,9 HC:76,9	.Patatas guisadas con bacalao - Día 26 - *Secreto de cerdo con salsa de champiñones c/ Lechuga Pan integral y Fruta de temporada Kcal:636 Prot:27,3 Lip:26,1 HC:73	E- Judías blancas con verduras ecológicas - Día 27 - Filete de merluza a la jardinera Pan y Fruta de temporada ECO Kcal:232 Prot:17,9 Lip:3,5 HC:31,9	Guisantes con ajito y daditos de pavo - Día 28 - Pollo asado en su jugo con pimientos c/ Lechuga Pan integral y Postre Lácteo Kcal:591 Prot:33,9 Lip:17,3 HC:74,6	*Espirales con tomate - Día 29 - *Salchichas de pavo en salsa con zanahoria Pan y Fruta de temporada Kcal:577 Prot:22,5 Lip:24,9 HC:68,7

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

