

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes	
- Día 6 -		- Día 7 -		- Día 8 -		- Día 9 -		- Día 10 -	
.Patatas guisadas con verduras		*Alubias blancas estofadas con verduras		.Crema de puerro		Arroz con verduras		.Sopa de Cocido	
.Albóndigas Burger Meat con jardinera de verduras		.Tortilla Española c/ Lechuga		.Muslitos de pollo con patatas		Filete de merluza con patata panadera		.Cocido Madrileño completo	
Pan y Fruta Natural Kcal:494 Prot:16,9 Lip:21,8 HC:62,4		Pan y Fruta Natural Kcal:507 Prot:19,6 Lip:13,5 HC:79,7		Pan y Postre Lácteo Kcal:426 Prot:24,3 Lip:13,8 HC:54,8		Pan y Fruta Natural Kcal:387 Prot:14,5 Lip:9,7 HC:64,4		Pan y Fruta Natural Kcal:485 Prot:21,4 Lip:19,2 HC:63,5	
- Día 13 -		- Día 14 -		- Día 15 -		- Día 16 -		- Día 17 -	
.Arroz con tomate		*Crema de espinacas		.Judías pintas con verduras		.Espirales tricolor con tomate			
Rombos de Merluza c/ Lechuga		.Magro de cerdo con verduritas y patatas		.Tortilla Española guisada en salsa c/ Lechuga y maíz		.Filete de merluza en salsa con daditos de calabaza			
Pan y Fruta Natural Kcal:472 Prot:22,2 Lip:13 HC:63,2		Pan y Fruta Natural Kcal:339 Prot:18 Lip:9,5 HC:48,6		Pan y Fruta Natural Kcal:499 Prot:18,9 Lip:13,2 HC:78,9		Pan y Postre Lácteo Kcal:427 Prot:19 Lip:12,6 HC:62,5			
- Día 20 -		- Día 21 -		- Día 22 -		- Día 23 -		- Día 24 -	
*Lentejas a la hortelana		.Arroz con tomate		*Guisantes rehogados con cebolla		.Sopa de Cocido		.Farfalle a la Napolitana	
*Cinta de lomo adobada a la gallega		.Filete de merluza en salsa con daditos de calabacín		*Salchichas de pavo en salsa con patatas		.Cocido Madrileño completo		*Filete de pollo empanado c/ Lechuga y remolacha	
Pan y Postre Lácteo Kcal:632 Prot:32,8 Lip:25,5 HC:71,5		Pan y Fruta Natural Kcal:423 Prot:14,3 Lip:10,9 HC:63,6		Pan y Fruta Natural Kcal:545 Prot:23,9 Lip:24,2 HC:61,4		Pan y Fruta de Temporada Kcal:473 Prot:21,1 Lip:19,2 HC:60,8		Pan y Fruta Natural Kcal:510 Prot:20,5 Lip:11 HC:85,2	
- Día 27 -		- Día 28 -		- Día 29 -		- Día 30 -		- Día 31 -	
.Ensalada de pasta tricolor		.Sopa de Estrellas		*Judías verdes rehogadas con zanahoria		Lentejas estofadas con chorizo		.Arroz con tomate	
.Filete de merluza en salsa con verduras hervidas		Hamburguesa de burger meat mixta con cebolla caramelizada		*Pollo asado con verduras		.Tortilla de patata y calabacín c/ Lechuga		.San Jacobo c/ Lechuga	
Pan y Fruta Natural Kcal:369 Prot:17,2 Lip:9,6 HC:58		Pan y Fruta Natural Kcal:476 Prot:16,8 Lip:23,6 HC:53,5		Pan y Fruta Natural Kcal:340 Prot:22,7 Lip:15,5 HC:48,8		Pan y Fruta de Temporada Kcal:524 Prot:24,5 Lip:16,6 HC:71,4		Pan y Postre Lácteo Kcal:622 Prot:15,9 Lip:15 HC:98,9	

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) n° 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



Revista Pequeñasui
¡Descárguela!

