

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes



<p>- Día 2 -</p> <p>*Lentejas a la hortelana</p> <p>.Tortilla Española c/ Lechuga</p> <p>Pan y Fruta Natural Kcal:512 Prot:20,7 Lip:14,7 HC:77,6</p>	<p>- Día 3 -</p> <p>.Arroz con tomate</p> <p>.Filete de abadejo en salsa con patatas cuadro</p> <p>Pan y Fruta Kcal:360 Prot:13,7 Lip:8,1 HC:55,8</p>	<p>- Día 4 -</p> <p>.Crema de verduras</p> <p>Albondigas de burger meat mixta al horno con patatas</p> <p>Pan y Fruta Natural Kcal:510 Prot:16,7 Lip:24,8 HC:59,5</p>	<p>- Día 5 -</p> <p>Sopa de lluvia</p> <p>.Jamoncitos de pollo con verduras</p> <p>Pan y Postre Lácteo Kcal:387 Prot:23,7 Lip:12,8 HC:47,5</p>	<p>- Día 6 -</p> <p>*Judías verdes rehogadas con zanahoria</p> <p>*Cinta de lomo adobada a la gallega</p> <p>Pan y Fruta Natural Kcal:501 Prot:20,6 Lip:13 HC:50,2</p>
<p>- Día 9 -</p> <p>.Arroz con tomate</p> <p>Salmón con verduras</p> <p>Pan y Fruta Kcal:441 Prot:16,2 Lip:16,2 HC:52,6</p>	<p>- Día 10 -</p> <p>.Crema Vichy</p> <p>.Salchichas de pavo con jardinera de verduras</p> <p>Pan y Fruta Natural Kcal:512 Prot:21,1 Lip:22,5 HC:59,7</p>	<p>- Día 11 -</p> <p>Sopa de letras</p> <p>*Filete de pollo empanado c/ Lechuga</p> <p>Pan y Postre Lácteo Kcal:424 Prot:21,4 Lip:8,9 HC:67,7</p>	<p>- Día 12 -</p> <p>Alubias blancas a la hortelana</p> <p>.Tortilla Española c/ Lechuga</p> <p>Pan y Gelatina sabor Kcal:544 Prot:19,3 Lip:13 HC:89,4</p>	<p>- Día 13 -</p> <p>Fideua de verduras</p> <p>Filete de Merluza Rebozado c/ Lechuga y zanahoria</p> <p>Pan y Fruta Natural Kcal:488 Prot:19,3 Lip:15,2 HC:72,7</p>
<p>- Día 16 -</p> <p>.Crema Parmentier</p> <p>*Hamburguesa burger meat mixta en salsa con patatas cuadro</p> <p>Pan y Fruta Kcal:437 Prot:18,4 Lip:20,7 HC:48</p>	<p>- Día 17 -</p> <p>.Judías pintas con verduras</p> <p>.Palometa en salsa de tomate con daditos de calabaza</p> <p>Pan y Fruta Natural Kcal:424 Prot:23,8 Lip:6,4 HC:72,1</p>	<p>- Día 18 -</p> <p>Patatas a la Riojana</p> <p>*Filete de pollo con jardinera de verduras</p> <p>Pan y Postre Lácteo Kcal:426 Prot:30,3 Lip:10,9 HC:55,2</p>	<p>- Día 19 -</p> <p>*Arroz tres delicias</p> <p>Rombos de Merluza c/ Lechuga</p> <p>Pan y Fruta Natural Kcal:434 Prot:24,2 Lip:10,5 HC:63,7</p>	<p>- Día 20 -</p> <p>.Sopa de Cocido</p> <p>.Cocido Madrileño completo</p> <p>Pan y Fruta Natural Kcal:496 Prot:21,1 Lip:19,7 HC:66,6</p>
<p>- Día 23 -</p> <p>*Lentejas a la hortelana</p> <p>.Tortilla Española c/ Lechuga</p> <p>Pan y Fruta Natural Kcal:510 Prot:20,8 Lip:14,7 HC:76,9</p>	<p>- Día 24 -</p> <p></p>	<p>- Día 25 -</p> <p></p>	<p>- Día 26 -</p> <p></p>	<p>- Día 27 -</p> <p></p>
<p>- Día 30 -</p> <p></p>	<p>- Día 31 -</p> <p></p>	<p>- Día 32 -</p> <p></p>	<p>- Día 33 -</p> <p></p>	<p>- Día 34 -</p> <p></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) 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

Día Internacional de la Paz

21 de septiembre

Si en septiembre comienza a llover, otoño seguro es.

Refranes de otoño

Revista Pequeñasui
¡Descárguela!