

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

- Día 1 -

.Lentejas estofadas con verduras - Día 4 - *Salchichas de pavo en salsa con zanahoria Pan y Fruta de Temporada Kcal:620 Prot:30,4 Lip:23,3 HC:76,7	.Arroz con tomate - Día 5 - .Filete de merluza en salsa con daditos de calabacín Pan y Fruta Natural Kcal:439 Prot:14,8 Lip:10,6 HC:66,7	.Crema Vichy - Día 6 - Albondigas de burger meat mixta al horno con patatas Pan y Fruta Natural Kcal:503 Prot:17,2 Lip:24,3 HC:57,1	Sopa de letras - Día 7 - .Filete de pollo con pisto de verduras Pan y Postre Lácteo Kcal:400 Prot:22,1 Lip:14,8 HC:48,1	.Guisantes rehogados con jamón y orzo - Día 8 - .Tortilla Española c/ Lechuga Pan y Fruta Natural Kcal:442 Prot:16,2 Lip:17 HC:59,4
.Coditos a la Napolitana - Día 11 - .Filete de abadejo en salsa con verduritas Pan y Fruta Natural Kcal:356 Prot:15,6 Lip:8,9 HC:56,6	.Crema de verduras - Día 12 - *Hamburguesa burger meat mixta en salsa con patatas cuadro Pan y Postre Lácteo Kcal:507 Prot:21,7 Lip:22,4 HC:58,3	.Potaje de garbanzos - Día 13 - *Filete de pollo con verduras Pan y Gelatina sabor Kcal:605 Prot:33,2 Lip:19,3 HC:78,2	.Judias verdes ecológicas con ajito y zanahoria - Día 14 - .Tortilla Española c/ Lechuga y remolacha Pan y Fruta Natural Kcal:396 Prot:11,7 Lip:13,7 HC:58,5	.Patatas guisadas con verduras - Día 15 - .Filete de bacalao rebocado c/ Lechuga Pan y Fruta Natural Kcal:462 Prot:18,9 Lip:13,8 HC:69,9
Farfalle rehogados con verduras - Día 18 - *Cinta de lomo adobada a la gallega Pan y Postre Lácteo Kcal:588 Prot:23,6 Lip:29,2 HC:61	*Lentejas con arroz y verduras - Día 19 - *Filete de palometa con ajito y cebolla en salsa de tomate Pan y Fruta Natural Kcal:427 Prot:24,8 Lip:6,2 HC:72,4	.Crema de puerro - Día 20 - *Filete de pollo empanado c/ Lechuga Pan y Fruta Natural Kcal:445 Prot:19,2 Lip:8,7 HC:75,8	.Arroz con tomate - Día 21 - .Filete de abadejo en salsa con verduritas Pan y Fruta de Temporada Kcal:389 Prot:14,3 Lip:8,6 HC:60,3	.Sopa de Cocido - Día 22 - .Cocido Madrileño completo Pan y Fruta Natural Kcal:485 Prot:21,4 Lip:19,2 HC:63,5
.Macarrones Boloñesa - Día 25 - Salmón con verduritas Pan y Postre Lácteo Kcal:501 Prot:23 Lip:21 HC:57,7	.Crema de zanahoria - Día 26 - *Estofado de ternera en salsa con patatas Pan y Fruta Natural Kcal:479 Prot:18,3 Lip:21 HC:58,1	.Sopa de Estrellas - Día 27 - .Jamoncitos de pollo con verduras Pan y Gelatina sabor Kcal:386 Prot:20 Lip:11,4 HC:54	*Alubias blancas estofadas con verduras - Día 28 - .Tortilla Española c/ Lechuga y maíz Pan y Fruta Natural Kcal:485 Prot:19,3 Lip:12,7 HC:75,1	*Paella de verduras - Día 29 - *Figuritas de pescado c/ Lechuga Pan y Fruta Natural Kcal:529 Prot:16,6 Lip:15,8 HC:84,4

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



Revista Pequeñasui ¡Descárguela!

