

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes



- Día 3 -

*Lentejas a la hortelana

- Día 4 -

.Crema Parmentier

- Día 5 -

.Sopa de Cocido

- Día 6 -

*Macarrones con salsa de tomate - Día 7 -

.Tortilla Española c/ Lechuga

Rombos de Merluza c/ Lechuga y maíz

.Cocido Madrileño completo

.Filete de merluza en salsa con tiras de pimientos

Pan y Fruta de Temporada
Kcal:499 Prot:21 Lip:14,7 HC:74

Pan y Postre Lácteo
Kcal:403 Prot:25,1 Lip:11,7 HC:53,2

Pan y Fruta Natural
Kcal:515 Prot:21,6 Lip:19,4 HC:70,4

Pan y Fruta Natural
Kcal:583 Prot:31,9 Lip:21,2 HC:69,7

- Día 10 -

.Arroz con tomate

- Día 11 -

.Crema de calabaza

- Día 12 -

.Fideuá de verduras

- Día 13 -

.Judías blancas con verduras - Día 14 -

*Sopa de letras

Salmon con verduras

*Ragout de pollo con patatas

.Filete de bacalao rebocado c/ Lechuga

.Tortilla Española c/ Lechuga y zanahoria

Pan y Postre Lácteo
Kcal:483 Prot:22,7 Lip:24,2 HC:46,9

Pan y Fruta de Temporada
Kcal:469 Prot:16,8 Lip:16,7 HC:59,1

Pan y Fruta Natural
Kcal:399 Prot:21 Lip:12,5 HC:54

Pan y Fruta Natural
Kcal:500 Prot:19,7 Lip:16,4 HC:72,1

Pan y Fruta Natural
Kcal:485 Prot:19,3 Lip:12,7 HC:75,1

- Día 17 -

*Coditos con salsa de tomate

- Día 18 -

.Sopa de Cocido

- Día 19 -

Judías verdes rehogadas con cebolla - Día 20 -

*Lentejas con arroz y verduras - Día 21 -

*Cinta de lomo adobada en salsa de pimientos y cebollita

Filete de Merluza Rebocado c/ Lechuga y maíz

.Cocido Madrileño completo

.Tortilla Española c/ Lechuga

*Abadejo con tomate y zanahoria

Pan y Postre Lácteo
Kcal:527 Prot:20,8 Lip:25,2 HC:58,2

Pan y Gelatina sabor
Kcal:551 Prot:19,3 Lip:15,4 HC:86,8

Pan y Fruta de Temporada
Kcal:485 Prot:21,4 Lip:19,7 HC:63,7

Pan y Fruta Natural
Kcal:408 Prot:14 Lip:15,3 HC:55,7

Pan y Fruta Natural
Kcal:426 Prot:25,7 Lip:5,8 HC:72,1

- Día 24 -

*Judías pintas con patata y zanahoria - Día 25 -

- Día 25 -

.Espirales tricolor con tomate

- Día 26 -

.Garbanzos estofados

- Día 27 -

Arroz con verduras - Día 28 -

.Albóndigas Burger Meat mixta con jardinera de verduras y patatas

*Figuritas de pescado c/ Lechuga y maíz

*Pollo asado con verduras Thai

.Tortilla Española c/ Lechuga

*Salmón en salsa de zanahoria y calabaza

Pan y Fruta Natural
Kcal:589 Prot:20,5 Lip:25,9 HC:64,3

Pan y Fruta Natural
Kcal:568 Prot:24,6 Lip:13,1 HC:90

Pan y Postre Lácteo
Kcal:480 Prot:25,3 Lip:16 HC:62,1

Pan y Fruta Natural
Kcal:514 Prot:40,7 Lip:15,7 HC:59,3

Pan y Fruta de Temporada
Kcal:405 Prot:15,6 Lip:14,6 HC:56,4

- Día 31 -

.Guisantes rehogados con jamón york

.Salchichas de pavo con jardinera de verduras

Pan y Gelatina sabor
Kcal:597 Prot:25,4 Lip:25,1 HC:70,9

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) 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

