

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

*Arroz tres delicias - Día 1 -	Patatas guisadas con verduras - Día 2 -	*Macarrones con salsa de tomate - Día 3 -	*Crema de judias verdes - Día 4 -	Sopa de cocido - Día 5 -
.Albondigas Burger Meat mixta con tomate y daditos de zanahoria Pan y Fruta	Filete de merluza a la jardinera Pan y Fruta Kcal:265 Prot:13,8 Lip:5,6 HC:43,7	Tortilla francesa c/ Lechuga y tomate Pan y Fruta Kcal:449 Prot:14,8 Lip:13,6 HC:68,8	*Filete de pollo con verduras Pan y Yogur natural Kcal:411 Prot:24,7 Lip:15,1 HC:47,7	Cocido madrileño completo Pan y Fruta Kcal:457 Prot:20,8 Lip:19,2 HC:57,2
Crema de zanahoria - Día 8 -	Lentejas a la Riojana - Día 9 -	Fideua de verduras - Día 10 -	.Coditos a la Napolitana - Día 11 -	*Alubias blancas estofadas con verduras - Día 12 -
Tortilla española c/ Lechuga y tomate Pan y Fruta Kcal:354 Prot:10,3 Lip:13,6 HC:50,2	*Filete de pollo con verduras Pan y Fruta Kcal:502 Prot:33,9 Lip:15,1 HC:61,1	Filete de merluza en salsa con daditos de calabaza Pan y Fruta Kcal:324 Prot:14,9 Lip:10,5 HC:45,6	Magro de cerdo en salsa con verduritas Pan y Fruta Kcal:397 Prot:21,7 Lip:13,4 HC:50,4	*Figuritas de pescado c/ Lechuga y tomate Pan y Yogur natural Kcal:602 Prot:27,7 Lip:15,8 HC:89,2
Farfalle a la napolitana - Día 15 -	Patatas guisadas con verduras - Día 16 -	Crema de verduras - Día 17 -	Arroz con pollo - Día 18 -	*Lentejas a la hortelana - Día 19 -
*Hamburguesa burger meat mixta en salsa con patatas cuadro Pan y Fruta Kcal:501 Prot:19,6 Lip:23,5 HC:56,1	Filete de bacalao rebozado c/ Lechuga y tomate Pan y Fruta Kcal:410 Prot:18 Lip:13,1 HC:58,3	Ragout de pollo en salsa c/ Daditos de calabaza Pan y Fruta Kcal:198 Prot:5,7 Lip:3,9 HC:38,5	Tortilla francesa c/ Lechuga y tomate Pan y Fruta Kcal:405 Prot:15,3 Lip:13,4 HC:58,4	Filete de merluza en salsa con daditos de calabaza Pan y Yogur natural Kcal:453 Prot:27 Lip:11,8 HC:63,3
.Arroz con tomate - Día 22 -	.Judias blancas con verduras - Día 23 -	*Espirales boloñesa - Día 24 -	Crema de Brócoli - Día 25 -	Sopa de letras - Día 26 -
Tortilla francesa con jamon york Pan y Fruta Kcal:446 Prot:20 Lip:14,2 HC:55	Cinta de lomo fresca con verduras Pan y Fruta Kcal:407 Prot:28 Lip:6,9 HC:61,3	.Merluza al horno con guisantes Pan y Fruta Kcal:387 Prot:19,8 Lip:15,8 HC:44,9	.Filete de contramuslo de pollo con patatas cuadro Pan y Yogur natural Kcal:402 Prot:24,1 Lip:15,2 HC:45,7	Bacalao en salsa verde Pan y Fruta Kcal:264 Prot:15,5 Lip:9,3 HC:33
*Macarrones con salsa de tomate - Día 29 -	Sopa de cocido - Día 30 -			
Magro de cerdo en salsa con verduritas Pan y Fruta Kcal:437 Prot:23 Lip:14 HC:57,4	Cocido madrileño completo Pan y Fruta Kcal:457 Prot:20,8 Lip:19,2 HC:57,2			

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!

