

**Lunes**

**Martes**

**Miércoles**

**Jueves**

**Viernes**

.Arroz con tomate - Día 1 -	Patatas guisadas con verduras - Día 2 -	Pasta (sin gluten/huevo) - Día 3 -	*Crema de judias verdes - Día 4 -	Sopa (pasta sin gluten/huevo) - 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	Cinta de lomo fresca en su jugo Pan y Fruta Kcal:333 Prot:21,5 Lip:15,4 HC:30,5	*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:451 Prot:20,8 Lip:19,2 HC:57,2
Crema de zanahoria - Día 8 -	Lentejas a la Riojana - Día 9 -	Pasta (sin gluten/huevo) - Día 10 -	Pasta (sin gluten/huevo) - Día 11 -	*Alubias blancas estofadas con verduras - Día 12 -
Filete de ternera al horno Pan y Fruta Kcal:355 Prot:25,9 Lip:11,6 HC:40,8	*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:216 Prot:11,9 Lip:6,8 HC:30,2	Magro de cerdo en salsa con verduritas Pan y Fruta Kcal:263 Prot:18,3 Lip:9 HC:30,6	Filete de merluza al horno Pan y Yogur natural Kcal:449 Prot:26,1 Lip:10,7 HC:65,2
Pasta (sin gluten/huevo) - 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:368 Prot:16,2 Lip:19,1 HC:36,3	Filete de bacalao rebozado Pan y Fruta Kcal:410 Prot:18 Lip:13,1 HC:58,3	Ragout de pollo en salsa Pan y Fruta Kcal:198 Prot:5,7 Lip:3,9 HC:38,5	Cinta de lomo fresca en su jugo Pan y Fruta Kcal:462 Prot:26,7 Lip:20,2 HC:46,9	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 -	Pasta (sin gluten/huevo) - Día 24 -	Crema de Brócoli - Día 25 -	Sopa (pasta sin gluten/huevo) - Día 26 -
Filete de pollo al horno Pan y Fruta Kcal:440 Prot:29,4 Lip:10,7 HC:52,3	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:240 Prot:14,6 Lip:8,8 HC:29	.Filete de contramuslo de pollo con patatas cuadro Pan y Yogur natural Kcal:402 Prot:24,1 Lip:15,2 HC:45,7	*Bacalao al horno Pan y Fruta Kcal:251 Prot:17,6 Lip:8 HC:32,1
Pasta (sin gluten/huevo) - Día 29 -	Sopa (pasta sin gluten/huevo) - Día 30 -			
Magro de cerdo en salsa con verduritas Pan y Fruta Kcal:263 Prot:18,3 Lip:9 HC:30,6	Cocido madrileño completo Pan y Fruta Kcal:451 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](http://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!

