

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

.Coliflor Gratinada - Día 2 - *Hamburguesa burger meat mixta en salsa con patatas cuadro Pan y Postre Lácteo Kcal:525 Prot:25,8 Lip:24,8 HC:51,7	Lentejas a la Riojana - Día 3 - .Tortilla Francesa c/ Lechuga y maíz Pan y Fruta de Temporada Kcal:523 Prot:25,9 Lip:13,8 HC:77,7	.Crema Parmentier - Día 4 - Filete de sajonia en salsa con verduras y patatas Pan integral y Fruta Natural Kcal:368 Prot:11 Lip:3,2 HC:73,9	.Sopa de Cocido - Día 5 - .Cocido Madrileño completo Pan y Fruta Natural Kcal:485 Prot:21,4 Lip:19,2 HC:63,5	*Macarrones con salsa de tomate - Día 6 - .Filete de merluza en salsa con tiras de pimientos Pan y Fruta Natural Kcal:583 Prot:31,9 Lip:21,2 HC:69,7
.Sopa de Picadillo - Día 9 - *Cinta de lomo adobada a la gallega Pan y Postre Lácteo Kcal:483 Prot:22,7 Lip:24,2 HC:46,9	.Arroz con tomate - Día 10 - .Filete de merluza en salsa con verduras hervidas Pan y Fruta de Temporada Kcal:389 Prot:14,3 Lip:8,6 HC:60,3	.Crema de calabaza - Día 11 - *Ragout de pollo con patatas Pan integral y Fruta Natural Kcal:504 Prot:25,1 Lip:11,9 HC:74	Coditos con salsa de tomate y queso rallado - Día 12 - .Filete de merluza en salsa con tiras de pimientos Pan y Fruta Natural Kcal:714 Prot:38,4 Lip:24,3 HC:88,2	*Lentejas con arroz y verduras - Día 13 - .Tortilla Española c/ Lechuga y zanahoria Pan y Fruta Natural Kcal:487 Prot:20,2 Lip:12,5 HC:75,4
.Patatas guisadas con verduras - Día 16 - *Lomo de sajonia encebollada con calabacin Pan y Postre Lácteo Kcal:385 Prot:23 Lip:8,5 HC:58	*Macarrones con salsa de tomate - Día 17 - .Merluza al horno con guisantes Pan y Fruta Natural Kcal:452 Prot:19,6 Lip:14,3 HC:65,1	.Sopa de Cocido - Día 18 - .Cocido Madrileño completo Pan integral y Fruta de Temporada Kcal:590 Prot:25,5 Lip:19,1 HC:83,7	*Judias verdes rehogadas con ajito y bacon - Día 19 - .Tortilla Española c/ Lechuga y maíz Pan y Fruta Natural Kcal:446 Prot:12,3 Lip:22,8 HC:52,3	*Alubias blancas estofadas con verduras - Día 20 - .Filete de bacalao rebozado c/ Lechuga y zanahoria Pan y Fruta Natural Kcal:571 Prot:26,9 Lip:13,2 HC:88,6
.Crema de calabacín - Día 23 - *Albondigas de burger meat mixta en salsa casera con patatas cuadro Pan y Fruta Natural Kcal:510 Prot:16,5 Lip:23 HC:62,8	*Judias pintas estofadas con chorizo - Día 24 - *Figuritas de pescado c/ Lechuga y maíz Pan y Fruta Natural Kcal:625 Prot:30,4 Lip:16,2 HC:84,2	.Espirales blancos salteados con verduras - Día 25 - *Pollo asado con verduras Thai Pan integral y Postre Lácteo Kcal:578 Prot:28,9 Lip:16,8 HC:77,9	.Lentejas estofadas con verduras - Día 26 - .Tortilla Francesa con jamón york c/ Lechuga Pan y Fruta Natural Kcal:509 Prot:30,1 Lip:13,6 HC:71	- Día 27 -

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

