

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

Arroz con tomate - Día 2 - Filete de merluza al horno con guisantes y huevo duro Pan y Fruta Natural	Crema de calabaza con queso - Día 3 - Salchichas frescas al ajillo con zanahoria baby Pan y Fruta Natural Kcal:567 Prot:21,5 Lip:31,8 HC:51,3	Sopa de Estrellas - Día 4 - Filete de contramuslo de pollo con verduras Pan y Yogur natural Kcal:371 Prot:23,7 Lip:14,1 HC:40,5	*Lentejas a la hortelana - Día 5 - Tortilla Española c/ Lechuga Pan y Fruta Natural Kcal:529 Prot:21,2 Lip:14,4 HC:80,8	Farfalle rehogados con verduras - Día 6 - Palometa en salsa de tomate con daditos de calabaza c/ Lechuga y remo Pan y Fruta Natural Kcal:374 Prot:17,4 Lip:10,8 HC:55,3
- Día 9 -	Arroz con verduras - Día 10 - Filete de merluza en salsa con tiras de pimientos Pan y Fruta Natural Kcal:518 Prot:29,2 Lip:19,2 HC:62,3	Menestra de verduras rehogadas con jamon serrano y huevo duro *Hamburguesa burger meat mixta en salsa con daditos de calabacín Pan y Fruta Natural Kcal:521 Prot:24,4 Lip:25 HC:53,1	- Día 12 -	- Día 13 -
Macarrones a la Napolitana - Día 16 - Filete de merluza en salsa verde Pan y Fruta Natural Kcal:575 Prot:36,2 Lip:23,7 HC:57,6	Crema de Brócoli - Día 17 - Ragout de ternera con patatas Pan y Fruta Natural Kcal:450 Prot:17,9 Lip:21,5 HC:50,8	Sopa Juliana con fideos - Día 18 - Jamonicos de pollo con verduras Pan y Yogur natural Kcal:423 Prot:24,4 Lip:15,1 HC:47,4	Garbanzos estofados - Día 19 - Tortilla de patata y calabacín c/ Lechuga Pan y Fruta Natural Kcal:501 Prot:41,1 Lip:15,2 HC:55,7	Patatas guisadas con verduras - Día 20 - Filete de bacalao rebozado c/ Lechuga y remolacha Pan y Fruta Natural Kcal:461 Prot:18,8 Lip:13,7 HC:69,9
*Coditos blancos salteados con verduras - Día 23 - Magro de cerdo con verduritas y patatas Pan y Fruta Natural Kcal:417 Prot:18,4 Lip:13,9 HC:59,1	Lentejas estofadas con verduras - Día 24 - Filete de merluza en salsa con daditos de calabaza Pan y Fruta Natural Kcal:420 Prot:23,8 Lip:9,1 HC:64,1	*Crema de espinacas - Día 25 - Pollo asado con pimientos Pan y Yogur natural Kcal:421 Prot:24,2 Lip:17,7 HC:44,8	Arroz con tomate - Día 26 - *Figuritas de pescado c/ Lechuga y zanahoria Pan y Fruta Natural Kcal:572 Prot:16,3 Lip:16,2 HC:85,9	Alubias blancas a la hortelana - Día 27 - Tortilla Española guisada en salsa c/ Lechuga y maíz Pan y Fruta Natural Kcal:485 Prot:19,3 Lip:12,7 HC:75,3
*Arroz tres delicias - Día 30 - Filete de palometa con pisto de verduras c/ Lechuga y remolacha Pan y Fruta Natural Kcal:355 Prot:18,2 Lip:6,4 HC:59,4	*Judias verdes con patata, zanahoria y tomate - Día 31 - Cinta de lomo adobada en salsa de pimientos y cebollita Pan y Yogur natural Kcal:480 Prot:21,2 Lip:28,9 HC:43,7			

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 "o". 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

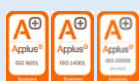
Ecológicamente
Responsables

Alimentación
Neurosaludable

Certificaciones
de calidad

Concienciados
Socialmente

Alimentos
de proximidad



17 de Octubre:
Día mundial de la erradicación de la
POBREZA



Revista Enasuitos
¡Descárguela!



Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

*Arroz blanco - Día 2 -	.Crema de zanahoria - Día 3 -	Sopa de letras pasta sin gluten - Día 4 -	.Crema de puerro - Día 5 -	Macarrones blancos salteados con verduras pasta sin gluten Día 6 -
Filete de merluza en salsa	.Salchichas frescas al ajillo con zanahoria baby	.Filete de pollo en su jugo	.Tortilla Francesa	Filete de abadejo en salsa
Yogur natural Kcal:386 Prot:15,5 Lip:25,5 HC:22,4	Yogur natural Kcal:386 Prot:15,5 Lip:25,5 HC:22,4	Yogur natural Kcal:239 Prot:19,7 Lip:13,1 HC:10,4	Yogur natural Kcal:268 Prot:11,9 Lip:11,3 HC:28,9	Yogur natural Kcal:285 Prot:16,5 Lip:14,8 HC:21,4
- Día 9 -	*Arroz blanco - Día 10 -	.Crema de zanahoria - Día 11 -	- Día 12 -	- Día 13 -
	.Filete de merluza en salsa con tiras de pimientos	Hamburguesa de vacuno 100% encebollada		
	Yogur natural Kcal:457 Prot:29 Lip:22,7 HC:33,9	Yogur natural Kcal:336 Prot:18,3 Lip:20,9 HC:19,1		
Espirales blancos salteados con ajo pasta sin gluten Día 16 -	.Brócoli gratinado con queso - Día 17 -	Sopa de letras pasta sin gluten - Día 18 -	.Crema de zanahoria - Día 19 -	*Arroz blanco - Día 20 -
Filete de merluza en salsa	Ragout de ternera en salsa con verduras	.Jamoncitos de pollo con verduras	.Tortilla Francesa	Filete de merluza en salsa
Yogur natural Kcal:316 Prot:17,1 Lip:15,9 HC:25,7	Yogur natural Kcal:413 Prot:28,5 Lip:29,1 HC:9,3	Yogur natural Kcal:235 Prot:19,8 Lip:12,1 HC:11,5	Yogur natural Kcal:270 Prot:11,7 Lip:11,2 HC:30,3	Yogur natural Kcal:323 Prot:15,8 Lip:15,3 HC:30,3
Macarrones blancos salteados con verduras pasta sin gluten - Día 23 -	Calabacin hervido - Día 24 -	.Crema de zanahoria - Día 25 -	*Arroz blanco - Día 26 -	Coliflor rehogada - Día 27 -
Filete de pollo en salsa con daditos de calabacin	Filete de merluza en salsa	Pollo asado con pimientos	Filete de merluza en salsa	.Tortilla Francesa
Yogur natural Kcal:331 Prot:19,5 Lip:17,9 HC:30,5	Yogur natural Kcal:200 Prot:14,1 Lip:12,4 HC:7,8	Yogur natural Kcal:292 Prot:20 Lip:15,6 HC:18,6	Yogur natural Kcal:323 Prot:15,8 Lip:15,3 HC:30,3	Yogur natural Kcal:262 Prot:12,1 Lip:13,2 HC:23
Arroz con calabacin - Día 30 -	.Crema de zanahoria - Día 31 -			
Filete de merluza en salsa	Filete de pollo en su jugo con tiras de pimiento			
Yogur natural Kcal:300 Prot:15,5 Lip:14,4 HC:26,8	Yogur natural Kcal:259 Prot:26,1 Lip:9,4 HC:18,1			

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 "o". 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

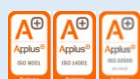
Ecológicamente
Responsables

Alimentación
Neurosaludable

Certificaciones
de calidad

Concienciados
Socialmente

Alimentos
de proximidad



17 de Octubre:
Día mundial de la erradicación de la
POBREZA



Revista Enasuitos
¡Descárguela!



Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

Pure de patata y zanahoria	- Día 2 -	*Arroz blanco	- Día 3 -	Pure de patata y zanahoria	- Día 4 -	*Arroz blanco	- Día 5 -	Pure de patata y zanahoria	- Día 6 -
Pollo asado en su jugo		*Abadejo al horno		Pollo asado en su jugo		Filete de merluza al horno		Pollo asado en su jugo	
Yogur natural		Yogur natural Kcal:304 Prot:14,2 Lip:9,5 HC:30,3		Yogur natural Kcal:315 Prot:19,8 Lip:15 HC:18,4		Yogur natural Kcal:304 Prot:14,2 Lip:14 HC:30,3		Yogur natural Kcal:315 Prot:19,8 Lip:15 HC:18,4	
	- Día 9 -	Pure de patata y zanahoria	- Día 10 -	*Arroz blanco	- Día 11 -		- Día 12 -		- Día 13 -
		Pollo asado en su jugo		Filete de merluza al horno					
		Yogur natural Kcal:315 Prot:19,8 Lip:15 HC:18,4		Yogur natural Kcal:304 Prot:14,2 Lip:14 HC:30,3					
Pure de patata y zanahoria	- Día 16 -	*Arroz blanco	- Día 17 -	Pure de patata y zanahoria	- Día 18 -	*Arroz blanco	- Día 19 -	Pure de patata y zanahoria	- Día 20 -
Pollo asado en su jugo		Filete de merluza al horno		Pollo asado en su jugo		*Abadejo al horno		Pollo asado en su jugo	
Yogur natural Kcal:315 Prot:19,8 Lip:15 HC:18,4		Yogur natural Kcal:304 Prot:14,2 Lip:14 HC:30,3		Yogur natural Kcal:315 Prot:19,8 Lip:15 HC:18,4		Yogur natural Kcal:304 Prot:14,2 Lip:9,5 HC:30,3		Yogur natural Kcal:315 Prot:19,8 Lip:15 HC:18,4	
*Arroz blanco	- Día 23 -	Pure de patata y zanahoria	- Día 24 -	*Arroz blanco	- Día 25 -	Pure de patata y zanahoria	- Día 26 -	*Arroz blanco	- Día 27 -
Filete de merluza al horno		Pollo asado en su jugo		*Abadejo al horno		Pollo asado en su jugo		Filete de merluza al horno	
Yogur natural Kcal:304 Prot:14,2 Lip:14 HC:30,3		Yogur natural Kcal:315 Prot:19,8 Lip:15 HC:18,4		Yogur natural Kcal:304 Prot:14,2 Lip:9,5 HC:30,3		Yogur natural Kcal:315 Prot:19,8 Lip:15 HC:18,4		Yogur natural Kcal:304 Prot:14,2 Lip:14 HC:30,3	
Pure de patata y zanahoria	- Día 30 -	*Arroz blanco	- Día 31 -						
Pollo asado en su jugo		*Abadejo al horno							
Yogur natural Kcal:315 Prot:19,8 Lip:15 HC:18,4		Yogur natural Kcal:304 Prot:14,2 Lip:9,5 HC:30,3							

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 "o". 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

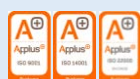
Ecológicamente
Responsables

Alimentación
Neurosaludable

Certificaciones
de calidad

Concienciados
Socialmente

Alimentos
de proximidad



17 de Octubre:
Día mundial de la erradicación de la
POBREZA



Revista Enasuitos
¡Descárguela!



¿QUE CENAMOS HOY?

RECOMENDACIONES NUTRICIONALES

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
DÍA 2 Filete de pollo al horno con ensalada variada y patata Lácteo	DÍA 3 Pescado al horno con judías verdes y ajito Fruta	DÍA 4 Berenjena gratinada Revuelto de huevos Fruta	DÍA 5 Pescado en salsa con verduritas Lácteo	DÍA 6 Filete de ternera a la plancha con ensalada variada Fruta
DÍA 9 Filete de pollo a la plancha con patatas cocidas Fruta	DÍA 10 Tortilla francesa de jamón york con lechuga, tomate y maíz Lácteo	DÍA 11 Sopa de lluvia Pescado en salsa verde con patata Fruta	DÍA 12 FESTIVO	DÍA 13 Lomo de cerdo fresco con patata panadera Lácteo
DÍA 16 Pechugas de pavo a la plancha con tomate y queso fresco Fruta	DÍA 17 Tortilla con calabacín y jamón Lácteo	DÍA 18 Filete de ternera a la plancha con verduritas salteadas Fruta	DÍA 19 Salchichas frescas con arroz blanco rehogado con ajito Fruta	DÍA 20 Menestra de verduras con huevo cocido Fruta
DÍA 23 Champiñones rehogados con ajito Pescado al horno Lácteo	DÍA 24 Tortilla de patata con ensalada variada Fruta	DÍA 25 Cinta de lomo adobada con patatas y guisantes Fruta	DÍA 26 Guisantes salteados con ajito y jamón serrano Lácteo	DÍA 27 Sopa de verduras con fideos Pescado rebozado casero Fruta
DÍA 30 Pollo asado con verduritas y patatas Fruta	DÍA 31 Pescado en salsa con patata al vapor y calabaza Fruta			

Durante los primeros meses de vida (0-6 meses) la leche materna a demanda es el alimento ideal para el niño, ya que le aporta en cantidades suficientes, todos los Nutrientes necesarios. Esto ayuda a la prevención del sobrepeso.

Enseñe a su hijo buenos hábitos alimentarios desde el mismo momento que incorpora nuevos alimentos:

- Ofrezcale alimentos variados.
- No sobrealimente al bebé.
- No añada miel o azúcar a los sus biberones y frutas.
- No agregue sal a su comida. Si lo hace, que sea sal yodada.

En la etapa preescolar y escolar:

- Adapte su horario a la comida familiar.
- Evite los "picoteos" entre horas, sobre todo si se trata de alimentos ricos en azúcares y grasas (chuches, bollería, patatas fritas).
- Evite darle o negarle determinados alimentos como premio o castigo.
- Acostúmbrele al agua como bebida, en lugar de zumos artificiales y refrescos dulces.
- Proporciónale una dieta variada rica en verduras y frutas.
- Fomente el ejercicio físico regular.
- Limite el tiempo que el niño pasa frente al televisor a menos de dos horas diarias.
- Evite llevarle a sitios de comida rápida.
- A partir de los cinco años seleccione lácteos semidesnatados, pues contienen los mismoS nutrientes y menos grasa.
- Desde el primer día de clase, acostumbre a su hijo a tomar un buen desayuno.
- Cocine con poca grasa y evite las frituras.
- Elija siempre la carne que no tenga grasa visible.
- Enseñe a sus hijos a comer despacio y sin distracciones (TV, videojuegos, etc.).
- Enseñe a su hijo a comer con moderación y variedad: un poco de cada cosa y no mucho de una sola.
- Toda la familia debe implicarse en la práctica de los buenos hábitos alimentarios ya que éste es el marco natural para cualquier aprendizaje.