

**Lunes**

**Martes**

**Miércoles**

**Jueves**

**Viernes**



- Día 1 -	*Macarrones con salsa de tomate	- Día 2 -	.Crema de calabaza con queso	- Día 3 -	*Guisantes rehogados con cebolla	- Día 4 -	.Sopa de Cocido		
	*Figuritas de pescado c/ Lechuga		.Tortilla de patata y calabacín c/ Lechuga		.Pollo asado al ajillo con patata panadera		.Cocido Madrileño completo		
	Pan y Fruta Natural Kcal:591 Prot:19,4 Lip:17,8 HC:91		Pan y Fruta Natural Kcal:459 Prot:17 Lip:20,4 HC:54,1		Pan y Postre Lácteo Kcal:454 Prot:26,7 Lip:16,8 HC:52,6		Pan y Fruta Natural Kcal:485 Prot:21,4 Lip:19,2 HC:63,7		
*Coditos con salsa de tomate	- Día 8 -	Lentejas estofadas con chorizo	- Día 9 -	*Crema de espinacas	- Día 10 -	.Arroz con tomate	- Día 11 -	*Alubias blancas estofadas con verduras	- Día 12 -
*Cinta de lomo adobada a la gallega		.Filete de merluza en salsa con daditos de calabaza		.Filete de pollo con pisto de verduras		*Salmon a la naranja c/ Lechuga y remolacha		.Tortilla Española guisada en salsa c/ Lechuga y maíz	
Pan y Postre Lácteo Kcal:589 Prot:24,8 Lip:27,6 HC:63,7		Pan y Fruta Natural Kcal:463 Prot:27,7 Lip:11,4 HC:65,6		Pan y Fruta Natural Kcal:416 Prot:20 Lip:14,6 HC:54,6		Pan y Fruta Natural Kcal:490 Prot:17,1 Lip:16,8 HC:63,5		Pan y Fruta Natural Kcal:485 Prot:19,3 Lip:12,7 HC:75,3	
*Judías verdes rehogadas con zanahoria	- Día 15 -	Arroz con verduras	- Día 16 -	.Sopa de Cocido	- Día 17 -	.Crema de puerro	- Día 18 -	Farfalle a la napolitana	- Día 19 -
.Albóndigas Burger Meat mixta con patatas		Filete de palometa en salsa de tomate c/ Lechuga y remolacha		.Cocido Madrileño completo		.Filete de contramuslo de pollo con patatas cuadro		.Filete de merluza en salsa con daditos de calabaza	
Pan y Postre Lácteo Kcal:613 Prot:23,9 Lip:34,2 HC:60		Pan y Fruta Natural Kcal:385 Prot:17,6 Lip:9,5 HC:62,1		Pan y Fruta Natural Kcal:496 Prot:21,1 Lip:19,7 HC:66,6		Pan y Fruta Natural Kcal:407 Prot:21,4 Lip:12,6 HC:55,5		Pan y Fruta Natural Kcal:377 Prot:15,9 Lip:11,2 HC:56,3	
.Crema de verduras	- Día 22 -	Lentejas estofadas con chorizo	- Día 23 -	.Arroz con tomate	- Día 24 -	Sopa de letras	- Día 25 -	.Guisantes rehogados con jamón york	- Día 26 -
*Ragout de ternera a la jardinera de verduras		*Cinta de lomo adobada en salsa de pimientos y cebollita		*Filete de merluza al horno con guisantes y huevo duro		.Escalope de pollo c/ Lechuga y maíz		.Tortilla Española c/ Lechuga y maíz	
Pan y Fruta Natural Kcal:431 Prot:17,7 Lip:34,6 HC:51		Pan y Fruta Natural Kcal:652 Prot:31,6 Lip:27,4 HC:73,3		Pan y Fruta Natural Kcal:444 Prot:17,1 Lip:12,9 HC:61,6		Pan y Postre Lácteo Kcal:413 Prot:20,8 Lip:8,7 HC:66,2		Pan y Fruta Natural Kcal:418 Prot:16 Lip:16,3 HC:54,2	
.Espirales tricolor con tomate	- Día 29 -	.Paella Mixta	- Día 30 -						
.Filete de merluza en salsa con daditos de calabacín		.Huevos cocidos a la Cazadora							
Pan y Fruta Natural Kcal:388 Prot:15,7 Lip:11,7 HC:59,4		Pan y Postre Lácteo Kcal:509 Prot:23,9 Lip:20,3 HC:60,4							

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!

