

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 | - Día 5 - | |
| | *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, 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!

