

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

| | | | | |
|---|--|--|--|---|
| | .Macarrones Boloñesa - Día 1 - | .Sopa de Cocido - Día 2 - | .Crema de calabaza - Día 3 - | Lentejas estofadas con chorizo - Día 4 - |
| | .Filete de merluza en salsa con tiras de pimientos Pan y Fruta Natural Kcal:557 Prot:32,4 Lip:23,3 HC:58,8 | .Cocido Madrileño completo Pan y Fruta de Temporada Kcal:485 Prot:21,4 Lip:19,7 HC:63,7 | .Pollo asado al ajillo con patata panadera Pan y Postre Lácteo Kcal:426 Prot:23,8 Lip:15 HC:52,4 | .Tortilla Española c/ Lechuga y zanahoria Pan y Fruta Natural Kcal:531 Prot:24,3 Lip:16,3 HC:73,8 |
| *Guisantes rehogados con cebolla - Día 7 - | *Crema de espinacas - Día 8 - | Judías pintas estofadas con verduras - Día 9 - | *Coditos con salsa de tomate - Día 10 - | - Día 11 - |
| *Cinta de lomo adobada a la gallega Pan y Gelatina sabor Kcal:544 Prot:22,4 Lip:25,5 HC:59,6 | .Filete de contramuslo de pollo con patatas cuadro Pan y Postre Lácteo Kcal:421 Prot:24,5 Lip:13,8 HC:53,3 | Filete de merluza en salsa de tomate con daditos de zanahoria Pan y Fruta Natural Kcal:410 Prot:25,1 Lip:5,5 HC:68 | *Ragout de pavo a la jardinera con patatas Pan y Fruta Natural Kcal:311 Prot:7,6 Lip:6,9 HC:58,9 | |
| - Día 14 - | - Día 15 - | - Día 16 - | - Día 17 - | - Día 18 - |
| - Día 21 - | .Sopa de Estrellas - Día 22 - | .Arroz con tomate - Día 23 - | .Alubias blancas con chorizo - Día 24 - | .Guisantes rehogados con jamón york - Día 25 - |
| | *Lomo de sajonia encebollada con calabacin Pan y Postre Lácteo Kcal:337 Prot:22,9 Lip:8,2 HC:46,4 | *Filete de merluza al horno con guisantes y huevo duro Pan y Gelatina sabor Kcal:481 Prot:16,7 Lip:12,4 HC:71,3 | .Jamoncitos de pollo con verduras Pan y Fruta Natural Kcal:546 Prot:32,4 Lip:15,1 HC:73,6 | .Tortilla Española c/ Lechuga y maíz Pan y Postre Lácteo Kcal:467 Prot:19,1 Lip:17,7 HC:60,2 |
| .Coditos a la Napolitana - Día 28 - | Judías verdes rehogadas con ajito - Día 29 - | .Lentejas estofadas con verduras - Día 30 - | | |
| *Filete de fogonero en salsa de pimientos Pan y Fruta Natural Kcal:297 Prot:7,9 Lip:6,4 HC:55,1 | *Albondigas burger meat en salsa con patatas Pan y Postre Lácteo Kcal:542 Prot:20,4 Lip:27,3 HC:57,3 | .Filete de contramuslo de pollo con patatas cuadro Pan y Fruta de Temporada Kcal:486 Prot:30,5 Lip:13,2 HC:65,9 | | |

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



In a world where you can be anything, be kind.



April 2nd is World Autism Awareness Day!



¿QUE CENAMOS HOY?

RECOMENDACIONES NUTRICIONALES

| LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES |
|---|---|--|---|---|
| | DÍA 1 Guisantes Filete de pollo al horno Lácteo y pan | DÍA 2 Berenjena gratinada Pescado a la plancha Fruta y pan | DÍA 3 Crema de calabaza Filete de ternera a la plancha Lácteo y pan | DÍA 4 Menestra de verduras Pechuga de pavo encebollada Fruta y pan |
| DÍA 7 Tortilla de patata con ensalada variada Fruta y pan | DÍA 8 Filete de merluza a la plancha con lechuga y maíz Lácteo y pan | DÍA 9 Crema de verdura Pollo en salsa Fruta y pan | DÍA 10 Ternera en salsa con puré de calabacín Lácteo y pan | DÍA 11 Ensalada de tomate, rúcula y atún Fruta y pan |
| DÍA 14 Filete de pollo a la plancha con tomate natural y lechuga Fruta y pan | DÍA 15 Cinta de lomo a la plancha con ensalada Fruta y pan | DÍA 16 Pescado al horno con parrillada de verduras Lácteo y pan | DÍA 17 | DÍA 18 |
| DÍA 21 Revuelto de huevos con pavo y verduritas Lácteo y pan | DÍA 22 Guisantes con jamón Filete de pollo a la plancha Fruta y pan | DÍA 23 Cinta de lomo fresca en salsa con lechuga y queso fresco Fruta y pan | DÍA 24 Pescado al horno con ensalada variada Lácteo y pan | DÍA 25 Crema de verduritas Filete de pollo a la plancha Fruta y pan |
| DÍA 28 Cinta de lomo fresca con ensalada Lácteo y pan | DÍA 29 Pescado en salsa con guarnición de verduras Lácteo y pan | DÍA 30 Pollo asado con ensalada Lácteo y pan | | |

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:

- Ofrézcale 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.
- Proporciónele 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.