

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes	
- Día 5 -		- Día 6 -		- Día 7 -		- Día 8 -		- Día 9 -	
.Espirales tricolor con tomate		Ensalada campera		.Sopa de Estrellas		*Judías pintas estofadas con chorizo		*Arroz con pollo y verduras	
.Filete de merluza en salsa con daditos de calabaza		.Magro de cerdo con verduritas y patatas		*Pollo asado con verduras c/ Lechuga		.Tortilla Española guisada en salsa c/ Lechuga y maíz		.Filete de abadejo en salsa con daditos de calabaza	
Pan y Fruta de Temporada Kcal:378 Prot:15,9 Lip:11,7 HC:56,5		Pan y Postre Lácteo Kcal:401 Prot:22,3 Lip:10,7 HC:56,6		Pan y Fruta Natural Kcal:314 Prot:22,5 Lip:7,8 HC:47,8		Pan y Fruta Natural Kcal:555 Prot:24,8 Lip:16,3 HC:73,1		Pan y Postre Lácteo Kcal:576 Prot:23,4 Lip:12,6 HC:95,7	
- Día 12 -		- Día 13 -		- Día 14 -		- Día 15 -		- Día 16 -	
Lentejas a la Riojana		.Arroz con tomate		.Guisantes con jamón serrano		.Sopa de Cocido		.Ensaladilla Rusa	
.Filete de merluza a la Vasca		Roti de pavo en salsa con verduritas y patatas		.Tortilla Española c/ Lechuga y maíz		.Cocido Madrileño completo		*Jamoncitos de pollo al limón c/ Lechuga y zanahoria	
Pan y Fruta Natural Kcal:484 Prot:30 Lip:12,9 HC:65,5		Pan y Gelatina sabor Kcal:530 Prot:28,3 Lip:11,1 HC:75		Pan y Postre Lácteo Kcal:467 Prot:19,1 Lip:17,7 HC:60,2		Pan y Fruta Natural Kcal:499 Prot:21 Lip:19,7 HC:67,3		Pan y Postre Lácteo Kcal:482 Prot:27,3 Lip:18,1 HC:56,1	
- Día 19 -		- Día 20 -		- Día 21 -		- Día 22 -		- Día 23 -	
Sopa de lluvia		.Coditos a la Napolitana		*Judías verdes rehogadas con zanahoria		Lentejas estofadas con chorizo		*Arroz tres delicias	
Ragout de ternera en salsa con patatas		*Salmón en salsa de zanahoria y calabaza		.Tortilla Española c/ Lechuga		.Filete de merluza en salsa con tiras de pimientos		Filete de pollo en salsa con daditos de calabacin	
Pan y Fruta Natural Kcal:437 Prot:17,8 Lip:20,1 HC:49,4		Pan y Fruta de Temporada Kcal:429 Prot:17,1 Lip:16,1 HC:56,8		Pan y Postre Lácteo Kcal:437 Prot:14,9 Lip:22,3 HC:58,1		Pan y Fruta Natural Kcal:628 Prot:42,5 Lip:20,9 HC:72		Pan y Postre Lácteo Kcal:465 Prot:24,2 Lip:14,2 HC:70,8	
- Día 26 -		- Día 27 -		- Día 28 -		- Día 29 -		- Día 30 -	
.Patatas guisadas con verduras		*Alubias blancas estofadas con verduras		Crema de puerro y calabacin		.Arroz con tomate		.Ensalada de pasta tricolor	
*Albondigas burger meat mixta con tomate y guisantes		*Merluza en salsa con zanahoria		.Muslitos de pollo con patatas		*Filete de fogueño en salsa de pimientos		.San Jacobo c/ Lechuga	
Pan y Fruta Natural Kcal:234 Prot:6,6 Lip:3,1 HC:48,5		Pan y Postre Lácteo Kcal:489 Prot:28,1 Lip:10,6 HC:73,4		Pan y Gelatina sabor Kcal:417 Prot:19,9 Lip:12,5 HC:59,4		Pan y Fruta Natural Kcal:342 Prot:6,3 Lip:6,1 HC:62,4		Pan y Postre Lácteo Kcal:542 Prot:19,7 Lip:13,4 HC:86,5	

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



¿QUE CENAMOS HOY?

RECOMENDACIONES NUTRICIONALES

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			DÍA 1 FESTIVO	DÍA 2 Pechuga de pavo encebollada con patata al vapor Fruta y pan
DÍA 5 Crema de calabaza Filete de ternera a la plancha Lácteo y pan	DÍA 6 Filete de pollo a la plancha con lechuga y maíz Lácteo y pan	DÍA 7 Crema de verdura Pescado en salsa verde Fruta y pan	DÍA 8 Ternera en salsa con puré de calabacín Fruta y pan	DÍA 9 Ensalada de tomate y rúcula Revuelto de huevos Fruta y pan
DÍA 12 Filete de pollo a la plancha con tomate natural y lechuga Fruta y pan	DÍA 13 Cinta de lomo a la plancha con ensalada Lácteo y pan	DÍA 14 Pescado al horno con parrillada de verduras Fruta y pan	DÍA 15 Ternera en salsa con puré de patata Fruta y pan	DÍA 16 Filete de pavo en salsa con verduras Fruta y pan
DÍA 19 Revuelto de huevos con pavo y verduritas Lácteo y pan	DÍA 20 Guisantes con jamón Filete de pollo a la plancha Fruta y pan	DÍA 21 Cinta de lomo fresca en salsa con lechuga y queso fresco Fruta y pan	DÍA 22 Guisantes con jamón Filete de pollo a la plancha Lácteo y pan	DÍA 23 Pescado al horno con ensalada variada Fruta y pan
DÍA 26 Pescado en salsa con verduritas hervidas Fruta y pan	DÍA 27 Filete de pavo al horno con patatas cocidas y zanahoria Fruta y pan	DÍA 28 Pescado rebozado casero con ensalada de canónigos Fruta y pan	DÍA 29 Filete de pollo en salsa de champis con patata hervida Lácteo y pan	DÍA 30 Guisantes Tortilla Francesa Fruta 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:

- 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.
- 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 mejor camino para su salud y aprendizaje.