

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

*Espirales con tomate - Día 2 -	*Alubias blancas estofadas con verduras - Día 3 -	.Crema San Germán - Día 4 -	*Arroz tres delicias - Día 5 -	Lentejas estofadas con chorizo - Día 6 -
*Filete de fogonero en salsa de pimientos	.Tortilla Española c/ Lechuga y maíz	.Magro de cerdo con verduritas y patatas	.Albóndigas Burger Meat con jardinera de verduras	*Jamoncitos de pollo al limón c/ Lechuga
Pan y Postre Lácteo Kcal:346 Prot:11 Lip:7,8 HC:61,3	Pan y Fruta Natural Kcal:485 Prot:19,3 Lip:12,7 HC:75,1	Pan y Fruta Natural Kcal:361 Prot:18 Lip:10,1 HC:54	Pan y Fruta de Temporada Kcal:501 Prot:18,4 Lip:21,6 HC:61,3	Pan y Postre Lácteo Kcal:571 Prot:37,9 Lip:15,3 HC:73,9
.Arroz con tomate - Día 9 -	.Menestra de verduras - Día 10 -	.Sopa de Estrellas - Día 11 -	.Garbanzos estofados - Día 12 -	.Ensalada de pasta tricolor - Día 13 -
*Salmón en salsa de zanahoria y calabaza	*Cinta de lomo adobada a la gallega	.Filete de contramuslo de pollo con patatas cuadro	.Tortilla Francesa con jamón york c/ Lechuga y remolacha	.Filete de merluza en salsa con tiras de pimientos
Pan y Fruta Natural Kcal:474 Prot:15,5 Lip:15,3 HC:63,9	Pan y Gelatina sabor Kcal:529 Prot:20,9 Lip:25,6 HC:56,9	Pan y Postre Lácteo Kcal:386 Prot:23,6 Lip:12,8 HC:47,4	Pan y Fruta Natural Kcal:510 Prot:50,1 Lip:14,4 HC:52,6	Pan y Postre Lácteo Kcal:577 Prot:36 Lip:21,8 HC:62,8
Lentejas estofadas con chorizo - Día 16 -	.Patatas guisadas con verduras - Día 17 -	.Judias verdes con ajito y zanahoria - Día 18 -	.Crema de puerro - Día 19 -	*Macarrones con salsa de tomate - Día 20 -
.Tortilla Española c/ Lechuga y maíz	.Merluza al horno con guisantes	*Lomo de sajonia encebollado con patatas	Ragout de ternera en salsa con patatas	*Filete de pollo empanado c/ Lechuga
Pan y Fruta natural Kcal:537 Prot:24,2 Lip:16,8 HC:75,4	Pan y Postre Lácteo Kcal:387 Prot:20,5 Lip:11,3 HC:54,7	Pan y Fruta Natural Kcal:442 Prot:15,7 Lip:21,5 HC:50	Pan y Gelatina sabor Kcal:495 Prot:17,7 Lip:20,9 HC:62,5	Pan y Postre Lácteo Kcal:575 Prot:24 Lip:13,1 HC:92,9
- Día 23 -	- Día 24 -	- Día 25 -	- Día 26 -	- Día 27 -
- Día 30 -				

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

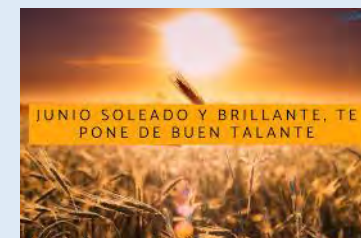
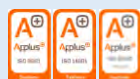
Ecológicamente
Responsables

Alimentación
Neurosaludable

Certificaciones
de calidad

Concienciados
Socialmente

Alimentos
de proximidad



¿QUE CENAMOS HOY?

RECOMENDACIONES NUTRICIONALES

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
DÍA 2 Guisantes Filete de pollo al horno Lácteo y pan	DÍA 3 Sopa de pasta Merluza a la plancha Lácteo y pan	DÍA 4 Berenjena gratinada Huevos cocidos Fruta y pan	DÍA 5 Crema de calabaza Filete de pavo a la plancha Lácteo y pan	DÍA 6 Menestra de verduras Cinta de lomo encebollada Fruta y pan
DÍA 9 Tortilla de patata con ensalada variada Fruta y pan	DÍA 10 Filete de pollo a la plancha con lechuga y maíz Lácteo y pan	DÍA 11 Crema de verdura Pescado en salsa verde Fruta y pan	DÍA 12 Ternera en salsa con puré de calabacín Lácteo y pan	DÍA 13 Ensalada de tomate, rúcula y atún Fruta y pan
DÍA 16 Filete de pollo a la plancha con tomate natural y lechuga Fruta y pan	DÍA 17 Cinta de lomo a la plancha con ensalada Fruta y pan	DÍA 18 Pescado al horno con parrillada de verduras Lácteo y pan	DÍA 19 Filete de pavo en salsa con verduritas Fruta y pan	DÍA 20 Ternera a la plancha con puré de patata Fruta y pan
DÍA 23 Revuelto de huevos con pavo y verduritas Lácteo y pan	DÍA 24 Guisantes con jamón Filete de pollo a la plancha Fruta y pan	DÍA 25 Cinta de lomo fresca en salsa con lechuga y queso fresco Fruta y pan	DÍA 26 Pescado al horno con ensalada variada Lácteo y pan	DÍA 27 Crema de verduritas Filete de pollo a la plancha Fruta y pan
DÍA 30 Cinta de lomo fresca 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:

- 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 marco natural para cualquier aprendizaje.