

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

			.Patatas guisadas a la Riojana - Día 1 -	.Sopa de Estrellas - Día 2 -	.Judias blancas con verduras - Día 3 -
			.Cinta de lomo adobada con daditos de zanahoria	.Jamoncitos de pollo con verduras	.Filete de merluza a la Gallega
			Pan y Fruta Natural Kcal:549 Prot:24,4 Lip:30,2 HC:49,6	Pan integral y Postre Lácteo Kcal:492 Prot:27,8 Lip:12,2 HC:67,5	Pan y Fruta Natural Kcal:457 Prot:25,4 Lip:7,3 HC:75,5
Judias verdes rehogadas con ajito - Día 6 -	*Coditos con salsa de tomate - Día 7 -	Lentejas estofadas con chorizo - Día 8 -			.Sopa de Cocido - Día 10 -
.Roti de pavo con daditos de zanahoria	Filete de merluza en salsa con verduras	Ragout de ternera en salsa con patatas			.Cocido Madrileño completo
Pan y Postre Lácteo Kcal:420 Prot:31,8 Lip:12,4 HC:48,7	Pan y Fruta Natural Kcal:367 Prot:15,4 Lip:9,4 HC:59,7	Pan integral y Fruta Natural Kcal:733 Prot:35,8 Lip:23,1 HC:95,4			Pan y Fruta Natural Kcal:485 Prot:21,4 Lip:19,2 HC:63,5
	*Lombarda rehogada con manzana - Día 14 -	.Guisantes rehogados con jamón york - Día 15 -		.Crema de puerro - Día 16 -	.Sopa de Cocido - Día 17 -
	*Albondigas burger meat mixta con tomate y guisantes	*Pollo asado con verduras		.Lasaña de carne	.Cocido Madrileño completo
	Pan y Fruta Natural Kcal:216 Prot:5,1 Lip:5 HC:42,2	Pan integral y Fruta Natural Kcal:486 Prot:31,7 Lip:10,5 HC:72,5		Pan y Postre Lácteo Kcal:397 Prot:14,1 Lip:9,6 HC:66,9	Pan y Fruta Natural Kcal:499 Prot:21 Lip:19,7 HC:67,3
.Patatas guisadas con verduras - Día 20 -	.Lentejas estofadas con verduras - Día 21 -	.Crema de guisantes - Día 22 -		.Espirales tricolor con tomate - Día 23 -	.Sopa de Cocido - Día 24 -
*Salmon a la naranja	Ragout de ternera en salsa con patatas	*Jamoncitos de pollo al limón con patatas		*Filete de merluza al ajo arriero	.Cocido Madrileño completo
Pan y Fruta Natural Kcal:385 Prot:16,6 Lip:14,2 HC:51,9	Pan y Fruta Natural Kcal:569 Prot:27,3 Lip:21,7 HC:70,8	Pan integral y Postre Lácteo Kcal:567 Prot:29,9 Lip:15,7 HC:76,4		Pan y Fruta Natural Kcal:376 Prot:16,2 Lip:11,4 HC:55,4	Pan y Fruta Natural Kcal:496 Prot:21,1 Lip:19,7 HC:66,6
*Coditos con salsa de tomate - Día 27 -	*Crema de espinacas - Día 28 -	.Arroz con tomate - Día 29 -		Lentejas a la Riojana - Día 30 -	*Judias verdes rehogadas con zanahoria - Día 31 -
.Filete de merluza en salsa con tiras de pimientos	.Magro de cerdo con verduritas y patatas	*Abadejo con calabaza		.Tortilla Española c/ Lechuga	*Hamburguesa burger meat mixta en salsa con patatas cuadro
Pan y Fruta Natural Kcal:543 Prot:30,7 Lip:20,7 HC:62,8	Pan y Postre Lácteo Kcal:389 Prot:21,1 Lip:10,9 HC:54,9	Pan y Fruta Natural Kcal:419 Prot:14,2 Lip:10,7 HC:63,1		Pan integral y Fruta Natural Kcal:677 Prot:29,2 Lip:16,2 HC:102,4	Pan y Gelatina sabor Kcal:509 Prot:18,3 Lip:28,1 HC:60,9

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

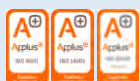
Ecológicamente
Responsables

Alimentación
Neurosaludable

Certificaciones
de calidad

Concienciados
Socialmente

Alimentos
de proximidad



¿QUE CENAMOS HOY?

RECOMENDACIONES NUTRICIONALES

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		DÍA 1 Berenjena gratinada con daditos de jamón Fruta y pan	DÍA 2 Crema de calabaza Filete de pavo a la plancha Lácteo y pan	DÍA 3 Menestra de verduras Cinta de lomo encebollada Fruta y pan
DÍA 6 Pescado al horno con ensalada variada Fruta y pan	DÍA 7 Filete de pollo a la plancha con lechuga y maíz Lácteo y pan	DÍA 8 Crema de verdura Tortilla francesa Fruta y pan	DÍA 9 Ensalada de tomate, rúcula y atún Lácteo y pan	DÍA 10 Pescado en salsa de calabacín Fruta y pan
DÍA 13 Filete de pollo a la plancha con tomate natural y lechuga Fruta y pan	DÍA 14 Cinta de lomo a la plancha con ensalada Fruta y pan	DÍA 15 Pescado al horno con parrillada de verduras Lácteo y pan	DÍA 16 Filete de pavo en salsa con verduritas Fruta y pan	DÍA 17 Ternera a la plancha con puré de patata Fruta y pan
DÍA 20 Revuelto de huevos con pavo y verduritas Lácteo y pan	DÍA 21 Guisantes con jamón Filete de pollo a la plancha Fruta y pan	DÍA 22 Cinta de lomo fresca en salsa con lechuga y queso fresco Fruta y pan	DÍA 23 Revuelto de huevos con verduritas Lácteo y pan	DÍA 24 Pescado al horno con ensalada variada Fruta y pan
DÍA 27 Cinta de lomo fresca con ensalada Lácteo y pan	DÍA 28 Pollo al horno con ensalada Fruta y pan	DÍA 29 Huevos cocidos con bechamel Lácteo y pan	DÍA 30 Pescado rebozado casero con ensalada Fruta y pan	DÍA 31 Salchichas frescas de cerdo 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.