

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

- Día 3 -	.Arroz con tomate	- Día 4 -	.Crema Vichy	- Día 5 -	.Sopa de Cocido	- Día 6 -	*Guisantes rehogados con cebolla - Día 7 -
	.Filete de merluza en salsa con tiras de pimientos Pan y Fruta Natural Kcal:591 Prot:29,9 Lip:19,5 HC:69,4		.Albóndigas Burger Meat con jardinera de verduras Pan integral y Fruta Natural Kcal:584 Prot:21,1 Lip:21,6 HC:76,2		.Cocido Madrileño completo Pan y Postre Lácteo Kcal:534 Prot:24,5 Lip:20,6 HC:69,7		.Tortilla Española c/ Lechuga Pan y Fruta Natural Kcal:425 Prot:14 Lip:16,1 HC:59,2
Lentejas estofadas con chorizo - Día 10 -	.Crema de verduras - Día 11 -	.Patatas guisadas a la Riojana - Día 12 -	Fideua con pollo - Día 13 -	.Sopa de Cocido - Día 14 -			
*Salmon a la naranja	Filete de pollo en salsa con patatas	*Filete de abadejo a la italiana con daditos de calabaza	.Tortilla Francesa c/ Lechuga y remolacha	.Cocido Madrileño completo			
Pan y Fruta Natural Kcal:534 Prot:29,7 Lip:17,7 HC:67,7	Pan y Postre Lácteo Kcal:433 Prot:22,7 Lip:14,7 HC:55,9	Pan integral y Fruta Natural Kcal:454 Prot:22,9 Lip:7,3 HC:74	Pan y Fruta de Temporada Kcal:430 Prot:18,5 Lip:13,2 HC:62,9	Pan y Fruta Natural Kcal:499 Prot:21 Lip:19,7 HC:67,3			
.Farfalle a la Napolitana - Día 17 -	*Lentejas con arroz y verduras - Día 18 -	.Crema de puerro - Día 19 -	*Arroz tres delicias - Día 20 -	.Sopa de Cocido - Día 21 -			
*Cinta de lomo adobada a la gallega	*Filete de palometa con ajito y cebolla en salsa de tomate	Pollo asado al limon con patatas	.Filete de merluza en salsa con tiras de pimientos c/ Lechuga	.Cocido Madrileño completo			
Pan y Fruta de Temporada Kcal:541 Prot:21,7 Lip:26,7 HC:57,7	Pan y Fruta Natural Kcal:427 Prot:24,8 Lip:6,2 HC:72,4	Pan integral y Postre Lácteo Kcal:552 Prot:28,3 Lip:15,8 HC:74,4	Pan y Fruta de Temporada Kcal:515 Prot:31,9 Lip:17,9 HC:60,8	Pan y Fruta Natural Kcal:515 Prot:21,6 Lip:19,4 HC:70,4			
*Macarrones gratinados - Día 24 -	.Crema de calabacín - Día 25 -	*Sopa de letras - Día 26 -	.Alubias blancas con chorizo - Día 27 -	*Paella de verduras - Día 28 -			
Filete de merluza en salsa con daditos de calabaza	Ragout de ternera en salsa con verduritas y patatas	.Filete de pollo con pisto de verduras	.Tortilla Francesa c/ Lechuga y maíz	Filete de abadejo en salsa de tomate c/ Lechuga			
Pan y Fruta Natural Kcal:416 Prot:17,2 Lip:13,7 HC:59,3	Pan y Fruta Natural Kcal:253 Prot:6,3 Lip:4,1 HC:51,4	Pan integral y Postre Lácteo Kcal:505 Prot:26,2 Lip:14,2 HC:68,1	Pan y Fruta Natural Kcal:509 Prot:23,6 Lip:13,1 HC:76,8	Pan y Fruta Natural Kcal:368 Prot:10,5 Lip:8,2 HC:61,6			

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

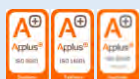
Ecológicamente
Responsables

Alimentación
Neurosaludable

Certificaciones
de calidad

Concienciados
Socialmente

Alimentos
de proximidad



¿QUE CENAMOS HOY?

RECOMENDACIONES NUTRICIONALES

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
DÍA 3 Pescado a la plancha con ensalada Lácteo y pan	DÍA 4 Pollo en salsa de setas con ensalada Fruta y pan	DÍA 5 Berenjena gratinada con daditos de jamón Fruta y pan	DÍA 6 Crema de calabaza Filete de pavo a la plancha Lácteo y pan	DÍA 7 Menestra de verduras Merluza encebollada Fruta y pan
DÍA 10 Pollo al horno con ensalada variada Fruta y pan	DÍA 11 Filete de merluza a la plancha con lechuga y maíz Lácteo y pan	DÍA 12 Crema de verdura Tortilla francesa Fruta y pan	DÍA 13 Ensalada de tomate, rúcula y atún Lácteo y pan	DÍA 14 Pescado en salsa de calabacín Fruta y pan
DÍA 17 Filete de pollo a la plancha con tomate natural y lechuga Fruta y pan	DÍA 18 Cinta de lomo a la plancha con ensalada Fruta y pan	DÍA 19 Pescado al horno con parrillada de verduras Lácteo y pan	DÍA 20 Filete de pavo en salsa con verduritas Fruta y pan	DÍA 21 Ternera a la plancha con puré de patata Fruta y pan
DÍA 24 Revuelto de huevos con pavo y verduritas Lácteo y pan	DÍA 25 Guisantes con jamón Filete de pollo a la plancha Fruta y pan	DÍA 26 Cinta de lomo fresca en salsa con lechuga y queso fresco Fruta y pan	DÍA 27 Revuelto de huevos con verduritas Lácteo y pan	DÍA 28 Pavo al horno con ensalada variada 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 marco natural para cualquier aprendizaje.