

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Lentejas estofadas con chorizo - Día 1 -	.Crema Vichy - Día 2 -	*Coditos con salsa de tomate - Día 3 -	.Guisantes rehogados con jamón york - Día 4 -	.Arroz con tomate - Día 5 -
*Salmón en salsa de zanahoria y calabaza	*Albondigas burger meat en salsa con patatas	.Filete de merluza en salsa con tiras de pimientos	.Tortilla Española c/ Lechuga y maíz	Ragout de ternera en salsa con patatas c/ Lechuga
Pan y Fruta de Temporada Kcal:515 Prot:28,9 Lip:16,3 HC:66,1	Pan y Postre Lácteo Kcal:552 Prot:20,4 Lip:25,7 HC:63,3	Pan integral y Fruta Natural Kcal:664 Prot:35,3 Lip:19,8 HC:85,9	Pan y Fruta Natural Kcal:417 Prot:16 Lip:16,3 HC:54	Pan y Fruta Natural Kcal:569 Prot:18,6 Lip:23,2 HC:68,1
- Día 8 -	.Crema de calabacín - Día 9 -	.Sopa de Estrellas - Día 10 -	.Alubias blancas con chorizo - Día 11 -	*Paella de verduras - Día 12 -
	Pollo asado en su jugo con pimientos	*Estofado de ternera en salsa con patatas	.Tortilla Francesa c/ Lechuga y maíz	.Filete de merluza en salsa con daditos de calabaza c/ Lechuga
	Pan y Postre Lácteo Kcal:429 Prot:23,9 Lip:15,1 HC:53,2	Pan integral y Fruta Natural Kcal:542 Prot:21,9 Lip:19,5 HC:69,4	Pan y Fruta Natural Kcal:522 Prot:23,3 Lip:13,6 HC:80,6	Pan y Fruta Natural Kcal:375 Prot:14,8 Lip:10,5 HC:60,5
.Lentejas estofadas con verduras - Día 15 -	Crema de Brócoli - Día 16 -	*Patatas guisadas con magro adobado - Día 17 -	.Coditos a la Napolitana - Día 18 -	- Día 19 -
.Tortilla Española c/ Lechuga y maíz	Cinta de lomo adobada con champiñones	*Filete de abadejo a la italiana con daditos de calabaza	*Filete de pollo empanado c/ *Patatas chips	
Pan y Fruta Natural Kcal:502 Prot:20,1 Lip:14,5 HC:76,1	Pan y Postre Lácteo Kcal:565 Prot:26 Lip:30 HC:51,6	Pan integral y Fruta Natural Kcal:446 Prot:22,8 Lip:6,2 HC:74,5	Pan y *Chocolatina Kcal:133 Prot:3,4 Lip:4,4 HC:19,8	
- Día 22 -	- Día 23 -	- Día 24 -	- Día 25 -	- Día 26 -
- Día 29 -	- Día 30 -	- Día 31 -		

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 Pescado a la plancha con ensalada Lácteo y pan integral	DÍA 2 Pollo en salsa de setas con ensalada Fruta y pan	DÍA 3 Berenjena gratinada con daditos de jamón Fruta y pan	DÍA 4 Crema de calabaza Filete de pavo a la plancha Lácteo y pan	DÍA 5 Menestra de verduras Cinta de lomo encebollada Fruta y pan
DÍA 8 FESTIVO	DÍA 9 Filete de merluza a la plancha con lechuga y maíz Fruta y pan	DÍA 10 Crema de verdura Tortilla francesa Fruta y pan	DÍA 11 Ensalada de tomate, rúcula y atún Lácteo y pan	DÍA 12 Pollo en salsa de calabacín Fruta y pan integral
DÍA 15 Pescado a la plancha con tomate natural y lechuga Fruta y pan integral	DÍA 16 Filete de ternera a la plancha con ensalada Fruta y pan	DÍA 17 Pollo al horno con parrillada de verduras Lácteo y pan	DÍA 18 Pescado en salsa con verduritas Fruta y pan integral	DÍA 19 Ternera a la plancha con puré de patata Lácteo y pan
DÍA 22 Revuelto de huevos con pavo y verduritas Fruta y pan integral	DÍA 23 Guisantes con jamón Filete de pollo a la plancha Fruta y pan	DÍA 24 Cinta de lomo fresca en salsa con lechuga y queso fresco Fruta y pan	DÍA 25 FESTIVO	DÍA 26 Pavo al horno con ensalada variada Lácteo y pan
DÍA 29 Pollo al horno con ensalada variada Fruta y pan integral	DÍA 30 Revuelto de huevos con verduritas Fruta y pan	DÍA 31 Pescado rebozado casero 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.
- Proporciónale 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 modo natural para cualquier aprendizaje.