

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

*Judías verdes con patata, zanahoria y tomate .Cinta de lomo adobada con daditos de zanahoria Pan y Postre Lácteo Kcal:550 Prot:26 Lip:31,6 HC:50,6	Lentejas estofadas con chorizo *Filete de merluza a la italiana con daditos de calabaza Pan y Fruta Natural Kcal:467 Prot:29,9 Lip:9,7 HC:69,7	.Crema Vichy *Ragout de pollo con patatas Pan integral y Fruta Natural Kcal:513 Prot:25,5 Lip:12 HC:75,9	.Sopa de Cocido .Cocido Madrileño completo Pan y Fruta Natural Kcal:499 Prot:21 Lip:19,7 HC:67,3	*Espirales con tomate Filete de abadejo con pisto Pan y Fruta de Temporada Kcal:382 Prot:16,3 Lip:11,9 HC:56,7
Sopa de lluvia Albondigas burger meat mixta en salsa de tomate con zanahoria Pan y Fruta Natural Kcal:408 Prot:17,9 Lip:19,5 HC:43,5	Judías pintas a la hortelana .Tortilla Española c/ Lechuga y maíz Pan y Fruta Natural Kcal:499 Prot:18,9 Lip:13,2 HC:78,9	.Coditos a la Boloñesa .Filete de merluza en salsa con tiras de pimientos Pan integral y Fruta Natural Kcal:679 Prot:37,1 Lip:22,4 HC:82	*Guisantes rehogados con cebolla .Filete de contramuslo de pollo con patatas cuadro Pan y Postre Lácteo Kcal:447 Prot:26,9 Lip:15,5 HC:53,5	.Arroz con tomate Filete de merluza en salsa con verduras c/ Lechuga y zanahoria Pan y Fruta Natural Kcal:399 Prot:14,1 Lip:8,6 HC:63,1
*Lentejas con arroz y verduras Ragout de ternera en salsa con verduritas y patatas Pan y Postre Lácteo Kcal:388 Prot:18,8 Lip:4,2 HC:72,2	.Crema de calabaza .Pollo asado al ajillo con patata panadera Pan y Fruta Natural Kcal:406 Prot:20,9 Lip:13,8 HC:53,1	*Macarrones con salsa de tomate .Filete de merluza a la Vasca Pan integral y Fruta de Temporada Kcal:544 Prot:23,5 Lip:13,1 HC:83,2	.Sopa de Cocido .Cocido Madrileño completo Pan y Fruta Natural Kcal:499 Prot:21 Lip:19,7 HC:67,3	.Crema de verduras .Tortilla Española c/ Lechuga y zanahoria Pan y Fruta Natural Kcal:374 Prot:10,9 Lip:13,6 HC:54,1
.Crema de zanahoria Cinta de lomo adobada con patatas Pan y Fruta Natural Kcal:622 Prot:7,8 Lip:8,3 HC:54,5	.Alubias blancas con chorizo *Filete de merluza al ajo arriero Pan y Fruta Natural Kcal:479 Prot:25,9 Lip:11,7 HC:71	.Sopa de Fideos *Pollo asado con verduras Thai Pan integral y Postre Lácteo Kcal:479 Prot:27,3 Lip:12 HC:65,4	Lentejas estofadas con chorizo .Tortilla Española c/ Lechuga y zanahoria Pan y Fruta Natural Kcal:531 Prot:24,3 Lip:16,3 HC:73,8	.Farfalle a la Napolitana *Salmón en salsa de zanahoria y calabaza Pan y Fruta de Temporada Kcal:429 Prot:17,1 Lip:16,1 HC:56,8

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

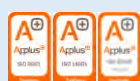
Ecológicamente
Responsables

Alimentación
Neurosaludable

Certificaciones
de calidad

Concienciados
Socialmente

Alimentos
de proximidad



¿QUE CENAMOS HOY?

RECOMENDACIONES NUTRICIONALES

LUNES

DÍA 2
Pescado al horno
con ensalada
variada
Fruta y pan integral

DÍA 9
Filete de pavo a la
plancha con lechuga
y maíz
Fruta y pan

DÍA 16
Pavo a la plancha
con tomate natural
y lechuga
Fruta y pan integral

DÍA 23
Revuelto de huevos
con pavo y
verduras
Fruta y pan integral

MARTES

DÍA 3
Revuelto de huevos
con verduritas
Fruta y pan

DÍA 10
Pescado al horno
con patatas cocida
Lácteo y pan

DÍA 17
Filete de ternera a
la plancha con
ensalada
Fruta y pan

DÍA 24
Pescado en salsa
con patata
panadera
Fruta y pan

MIÉRCOLES

DÍA 4
Pescado rebozado
casero
Lácteo y pan

DÍA 11
Crema de verdura
Tortilla francesa
Fruta y pan

DÍA 18
Cinta de lomo
fresca al horno con
parrillada de
verduras
Lácteo y pan

DÍA 25
Guisantes con
jamón
Filete de ternera a
la plancha
Fruta y pan

JUEVES

DÍA 5
Filete de pollo a la
plancha con
verduras salteadas
Lácteo y pan

DÍA 12
Ensalada de
tomate, rúcula y
atún
Lácteo y pan

DÍA 19
Pescado en salsa
con verduritas
Fruta y pan integral

DÍA 26
Pescado al horno
con ensalada
Fruta y pan

VIERNES

DÍA 6
Menestra de
verduras
Cinta de lomo
encebollada
Fruta y pan

DÍA 13
Pollo en salsa de
calabacín
Fruta y pan integral

DÍA 20
Ternera a la plancha
con puré de patata
Lácteo y pan

DÍA 27
Pollo al horno con
ensalada variada
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.