

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

Crema de coliflor - Día 2 -	Lentejas a la Riojana - Día 3 -	*Judías verdes rehogadas - Día 4 -	.Sopa de Cocido - Día 5 -	*Macarrones con salsa de tomate - Día 6 -
Ragout de ternera en salsa con patatas	.Tortilla Francesa c/ Lechuga y maíz	.Lasaña de carne	.Cocido Madrileño completo	.Filete de merluza en salsa con tiras de pimientos
Pan y Postre Lácteo Kcal:488 Prot:21,3 Lip:22,4 HC:53,9	Pan y Fruta de Temporada Kcal:523 Prot:25,9 Lip:13,8 HC:77,7	Pan integral y Fruta Natural Kcal:473 Prot:15,3 Lip:9,3 HC:81,7	Pan y Fruta Natural Kcal:485 Prot:21,4 Lip:19,2 HC:63,5	Pan y Fruta Natural Kcal:583 Prot:31,9 Lip:21,2 HC:69,7
.Sopa de Picadillo - Día 9 -	.Arroz con tomate - Día 10 -	.Crema de calabaza - Día 11 -	Coditos con salsa de tomate y queso rallado - Día 12 -	*Lentejas con arroz y verduras - Día 13 -
*Cinta de lomo adobada a la gallega	.Salmon al horno con Menestra imperial c/ Lechuga y maíz	*Ragout de pollo con patatas	.Filete de merluza en salsa con tiras de pimientos	.Tortilla Española c/ Lechuga y zanahoria
Pan y Postre Lácteo Kcal:483 Prot:22,7 Lip:24,2 HC:46,9	Pan y Fruta de Temporada Kcal:424 Prot:15,4 Lip:12,3 HC:58,8	Pan integral y Fruta Natural Kcal:504 Prot:25,1 Lip:11,9 HC:74	Pan y Fruta Natural Kcal:714 Prot:38,4 Lip:24,3 HC:88,2	Pan y Fruta Natural Kcal:487 Prot:20,2 Lip:12,5 HC:75,4
Turmix de patatas con verduras - Día 16 -	.Fideuá de pollo - Día 17 -	.Sopa de Cocido - Día 18 -	*Judías verdes rehogadas con ajo y bacon - Día 19 -	*Coditos con salsa de tomate - Día 20 -
.Magro de cerdo con verduritas y patatas	.Merluza al horno con guisantes	.Cocido Madrileño completo	.Tortilla Española c/ Lechuga y maíz	*Abadejo con calabaza
Pan y Postre Lácteo Kcal:374 Prot:20,1 Lip:10,6 HC:53	Pan y Fruta Natural Kcal:396 Prot:22,2 Lip:13,3 HC:51,2	Pan integral y Fruta de Temporada Kcal:590 Prot:25,5 Lip:19,1 HC:83,7	Pan y Fruta Natural Kcal:446 Prot:12,3 Lip:22,8 HC:52,3	Pan y Fruta Natural Kcal:406 Prot:15,9 Lip:11,2 HC:63,5
.Crema de calabacín - Día 23 -	*Judías pintas estofadas con chorizo - Día 24 -	*Espirales con tomate - Día 25 -	.Lentejas estofadas con verduras - Día 26 -	- Día 27 -
*Albondigas de burger meat mixta en salsa casera con patatas cuadro	*Filete de merluza al horno con guisantes y huevo duro	*Pollo asado con verduras Thai	.Tortilla Francesa con jamón york c/ Lechuga	
Pan y Fruta Natural Kcal:510 Prot:16,5 Lip:23 HC:62,8	Pan y Fruta Natural Kcal:497 Prot:31,2 Lip:12,9 HC:59,9	Pan integral y Postre Lácteo Kcal:585 Prot:29,4 Lip:15,4 HC:82,1	Pan y Fruta Natural Kcal:509 Prot:30,1 Lip:13,6 HC:71	



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 Pescado al horno con ensalada variada Fruta y pan integral	DÍA 3 Filete de pollo a la plancha con verduritas Fruta y pan	DÍA 4 Pescado rebozado casero Lácteo y pan	DÍA 5 Filete de merluza encebollado con verduritas salteadas Lácteo y pan	DÍA 6 Menestra de verduras Cinta de lomo encebollada Fruta y pan
DÍA 9 Filete de pavo a la plancha con lechuga y maíz Fruta y pan	DÍA 10 Salchichas frescas de cerdo con patatas cocida Lácteo y pan	DÍA 11 Crema de verdura Tortilla francesa Fruta y pan	DÍA 12 Ensalada de tomate, rúcula y atún Lácteo y pan	DÍA 13 Crema de calabacín Filete de merluza rebozado casero Fruta y pan integral
DÍA 16 Pavo a la plancha con tomate natural y lechuga Fruta y pan integral	DÍA 17 Filete de ternera a la plancha con ensalada Fruta y pan	DÍA 18 Cinta de lomo fresca al horno con parrillada de verduras Lácteo y pan	DÍA 19 Pescado en salsa con verduritas Fruta y pan integral	DÍA 20 Ternera a la plancha con puré de patata Lácteo y pan
DÍA 23 Revuelto de huevos con pavo y verduritas Fruta y pan integral	DÍA 24 Pollo en salsa con patata panadera Fruta y pan	DÍA 25 Guisantes con jamón Filete de merluza la plancha Fruta y pan	DÍA 26 Filete de pavo al horno con ensalada Fruta y pan	DÍA 27 Cinta de lomo fresca a la plancha con ensalada variada Lácteo y pan
DÍA 30 Pescado al horno con guarnición de verduras Fruta y pan integral	DÍA 31 Tortilla francesa con ensalada de tomate y canónigos 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:

- Ofrézcale 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.