

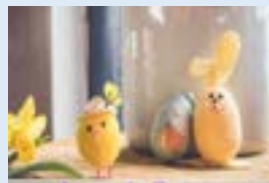
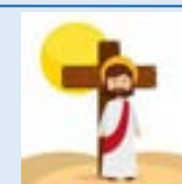
**Lunes**

**Martes**

**Miércoles**

**Jueves**

**Viernes**



Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
- Día 6 - Sopa de Cocido Cocido Madrileño completo Pan integral y Fruta de temporada Kcal:620 Prot:25,7 Lip:18,8 HC:90,4	- Día 7 - Crema de zanahoria eco Filete de pollo en su jugo con tiras de pimiento c/ Lechuga y maíz Pan y Yogur natural Kcal:395 Prot:30 Lip:11,4 HC:47,1	- Día 8 - Alubias blancas con chorizo Tortilla Francesa c/ Lechuga y remolacha Pan integral y Fruta de temporada Kcal:635 Prot:28 Lip:13 HC:101,4	- Día 9 - *Arroz tres delicias Filete de merluza al horno con huevo duro c/ Lechuga Pan y Fruta de temporada Kcal:375 Prot:18,1 Lip:9,6 HC:57	- Día 10 -
- Día 13 - Patatas guisadas con verduras Albondigas burger meat mixta con tomate y daditos de zanahoria eco Pan y Yogur natural Kcal:485 Prot:21,9 Lip:22,3 HC:52,9	- Día 14 - Judías verdes ecologicas con zanahoria dado Tortilla de patata y calabacín c/ Lechuga y maíz Pan integral y Fruta de temporada Kcal:481 Prot:15,3 Lip:20,1 HC:70,3	- Día 15 - *Lentejas castellanas Filete de abadejo en salsa de tomate Pan y Fruta de temporada ECO Kcal:292 Prot:19 Lip:7,2 HC:31,4	- Día 16 - .Crema de verduras *Pollo asado con romero y limón c/ Lechuga y zanahoria Pan integral y Fruta de temporada Kcal:481 Prot:24,1 Lip:10,8 HC:71,9	- Día 17 - *Macarrones integrales con salsa de setas Filete de merluza en salsa con tiras de pimientos c/ Lechuga Pan y Fruta de temporada Kcal:540 Prot:31,4 Lip:20,3 HC:62,3
- Día 20 - Menestra de verduras rehogadas con cebollita Tortilla Española c/ Lechuga y zanahoria Pan y Fruta de temporada ECO Kcal:219 Prot:7,6 Lip:13,5 HC:15,7	- Día 21 - Judías pintas a la hortelana *Filete de palometa al horno con pisto Pan integral y Fruta de temporada Kcal:537 Prot:26,9 Lip:7,9 HC:90,1	- Día 22 - *Macarrones integrales a la napolitana *Secreto de cerdo con salsa de champiñones c/ Lechuga y maíz Pan y Yogur natural Kcal:581 Prot:24,9 Lip:30,1 HC:55,9	- Día 23 - .Lentejas estofadas con verduras *Filete de merluza al horno con calabaza Pan integral y Fruta de temporada Kcal:525 Prot:27,9 Lip:8,5 HC:84,1	- Día 24 - .Arroz con tomate *Guiso de pavo con patatas al vapor c/ Lechuga Pan y Fruta Natural Kcal:507 Prot:29,1 Lip:6,3 HC:67,9
- Día 27 - Patatas a la Riojana *Salmon a la naranja Pan y Fruta de temporada Kcal:396 Prot:18,1 Lip:16,3 HC:48,2	- Día 28 - .Coliflor Gratinada .Tortilla Francesa c/ Lechuga y zanahoria Pan integral y Fruta de Temporada Kcal:489 Prot:20,7 Lip:12,9 HC:71,3	- Día 29 - *Ensalada de judias blancas Magro de cerdo en salsa con verduras eco Pan y Yogur natural Kcal:506 Prot:33,3 Lip:14 HC:64,6	- Día 30 - *Espirales integrales boloñesa *Filete de merluza al ajo arriero c/ Lechuga y maíz Pan integral y Fruta Natural Kcal:509 Prot:21,7 Lip:13,9 HC:75,3	

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](http://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



# RECOMENDACIONES DE CENA

Si has comido legumbres  
(Ej.: lentejas, garbanzos, alubias)

## VERDURAS + PROTEÍNA LIGERA

(Ej.: Crema de verduras + tortilla francesa, ensalada completa + pescado a la plancha, verduras salteadas + huevo)



Si has comido pescado

## VERDURAS + HUEVO O PEQUEÑA CANTIDAD DE PROTEÍNA

(Ej.: Tortilla de espinacas + tomate, ensalada completa con huevo, verduras a la plancha + queso fresco)



Si has comido pasta, arroz o plato muy rico en hidratos

## VERDURAS + PROTEÍNA

(Ej.: Ensalada + pescado, crema de verduras + tortilla, salteado de verduras + pollo)



Si has comido carne  
(Ej. Pollo, ternera, pavo)

## VERDURAS + PESCADO O HUEVO

(Ej.: Pescado al horno + calabacín, revuelto de setas y huevo + ensalada, crema de verduras + pescado)



## RECOMENDACIONES GENERALES:

- Priorizar verduras como base del plato.
- Incluir proteína ligera (pescado, huevo, pollo).
- Evitar fritos, salsas pesadas y exceso de hidratos.
- Mantener cenas sencillas y de fácil digestión.
- Cenas 2 -3 horas antes de dormir.

