

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes



- Día 1 -

<p>Judías verdes rehogadas con ajito y patata .Tortilla Española c/ Lechuga y zanahoria</p> <p>Pan y Fruta de temporada Kcal:390 Prot:11 Lip:15,7 HC:54,5</p> <p>*Lentejas con calabaza y arroz .Tortilla Española c/ Lechuga y zanahoria</p> <p>Pan y Fruta de Temporada Kcal:488 Prot:20,2 Lip:13 HC:75,6</p> <p>E- Coliflor ecológica rehogada con ajito y aceite de oliva *Guiso de pavo con patatas al vapor c/ Lechuga y zanahoria</p> <p>Pan y Fruta de temporada Kcal:348 Prot:29,8 Lip:3 HC:42,2</p> <p>Lentejas a la Riojana .Tortilla Española c/ Lechuga y maíz</p> <p>Pan y Fruta de temporada Kcal:542 Prot:24,1 Lip:16,9 HC:76,9</p>	<p>*Arroz con pollo y verduras Merluza al limón c/ Lechuga y maíz</p> <p>Pan integral y Fruta Natural Kcal:651 Prot:24 Lip:10,8 HC:122,1</p> <p>.Patatas guisadas con verduras .Filete de bacalao rebozado c/ Lechuga y maíz</p> <p>Pan integral y Fruta de temporada Kcal:554 Prot:22,5 Lip:13 HC:87,6</p> <p>.Arroz con tomate .Filete de merluza a la Gallega</p> <p>Pan integral y Fruta de temporada Kcal:535 Prot:21 Lip:9,6 HC:84,5</p> <p>.Patatas guisadas con bacalao *Secreto de cerdo con salsa de champiñones c/ Lechuga</p> <p>Pan integral y Fruta de temporada Kcal:636 Prot:27,3 Lip:26,1 HC:73</p>	<p>.Sopa de Cocido .Cocido Madrileño completo</p> <p>Pan y Fruta de temporada Kcal:515 Prot:21,6 Lip:19,4 HC:70,4</p> <p>.Menestra de verduras con cebolla .Filete de contramuslo de pollo con patatas cuadro</p> <p>Pan y Yogur natural Kcal:416 Prot:25,5 Lip:16,9 HC:43,9</p> <p>.Crema de calabaza E- Carrillada de cerdo en salsa con zanahoria ecologica</p> <p>Pan y Yogur natural Kcal:507 Prot:23,1 Lip:27,6 HC:45,1</p> <p>E- Judías blancas con verduras ecológicas Filete de merluza a la jardinera</p> <p>Pan y Fruta de temporada ECO Kcal:232 Prot:17,9 Lip:3,5 HC:31,9</p>	<p>.Crema de puerro E- Pollo asado en su jugo con verduras ecologicas</p> <p>Pan integral y Yogur natural Kcal:516 Prot:28,5 Lip:14,5 HC:67,9</p> <p>*Espirales integrales boloñesa *Salmon en salsa de zanahoria y calabaza</p> <p>Pan integral y Fruta Natural Kcal:561 Prot:22,6 Lip:18,1 HC:76,5</p> <p>.Garbanzos con espinacas .Tortilla Francesa con jamón york c/ Lechuga y remolacha</p> <p>Pan integral y Fruta de Temporada Kcal:605 Prot:33,1 Lip:13,6 HC:88,1</p> <p>Guisantes con ajito y daditos de pavo Pollo asado en su jugo con pimientos c/ Lechuga</p> <p>Pan integral y Yogur natural Kcal:575 Prot:33,9 Lip:18,6 HC:67,6</p>	<p>*Macarrones integrales con salsa de setas Tacos de atun en salsa de tomate c/ Lechuga</p> <p>Pan y Fruta de temporada Kcal:370 Prot:18,1 Lip:8,9 HC:57,9</p> <p>*Judías pintas con patata y zanahoria *Hamburguesa vegetal con salsa de champiñones c/ Lechuga</p> <p>Pan y Fruta de temporada ECO Kcal:450 Prot:21,5 Lip:21,8 HC:41,8</p> <p>Macarrones integrales con verduras y champiñon Filete de palometa en salsa de tomate c/ Lechuga</p> <p>Pan y Fruta Natural Kcal:404 Prot:18,6 Lip:12,6 HC:58,2</p> <p>Espirales integrales con verduras *Salchichas de pavo en salsa con zanahoria</p> <p>Pan y Fruta de temporada Kcal:570 Prot:22 Lip:26,3 HC:64,5</p>
---	--	--	---	---

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



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 carne

(Ej. Pollo, ternera, pavo)

VERDURAS + PESCADO O HUEVO

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



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

VERDURAS + PROTEÍNA

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



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.

