

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

Arroz con verduras - Día 1 -	.Alubias blancas con chorizo - Día 2 -	*Macarrones con salsa de tomate - Día 3 -	E- Crema de calabaza eco - Día 4 -	Lentejas a la Riojana - Día 5 -
Ragout de ternera en salsa con patatas c/ Lechuga Pan y Postre Lácteo Kcal:549 Prot:21,9 Lip:23,5 HC:66,6	.Tortilla Francesa c/ Lechuga y maíz Pan integral y Fruta de temporada Kcal:625 Prot:27,5 Lip:13 HC:99,8	.Filete de merluza en salsa con tiras de pimientos Pan y Fruta de temporada ECO Kcal:406 Prot:27,8 Lip:18,7 HC:30,6	Filete de pollo con salsa de setas c/ Lechuga y zanahoria Pan integral y Fruta de temporada Kcal:505 Prot:23,6 Lip:12,9 HC:73,6	*Filete de palometa con ajito y cebolla en salsa de tomate Pan y Fruta de Temporada Kcal:439 Prot:28,8 Lip:9,6 HC:63,1
.Arroz con tomate - Día 8 -	*Garbanzos estofados con chorizo - Día 9 -	Judías verdes ecologicas con zanahoria - Día 10 -	*Espirales boloñesa - Día 11 -	Aubias pintas estofadas con verduras - Día 12 -
E- Carrillada de cerdo en salsa con zanahoria ecologica Pan y Fruta de temporada Kcal:579 Prot:20,5 Lip:26,6 HC:60,2	*Filete de merluza a la italiana con daditos de calabaza Pan integral y Fruta Natural Kcal:570 Prot:31,1 Lip:10,4 HC:88,8	.Tortilla Española c/ Lechuga y remolacha Pan y Fruta de Temporada Kcal:369 Prot:11,3 Lip:20,8 HC:48	.Salmon al horno con Menestra imperial Pan integral y Fruta de temporada Kcal:540 Prot:22,8 Lip:14,8 HC:78,1	*Pollo asado con romero y limón c/ Lechuga y maíz Pan y Yogur natural Kcal:490 Prot:31,3 Lip:13 HC:65,1
Crema de zanahoria eco - Día 15 -	.Patatas guisadas con verduras - Día 16 -	Lentejas estofadas con chorizo - Día 17 -	Arroz con verduras - Día 18 -	*Macarrones con salsa de tomate - Día 19 -
.Magro de cerdo con verduritas y patatas Pan y Fruta de Temporada Kcal:329 Prot:17,3 Lip:9,5 HC:47,5	.Filete de merluza a la Vasca c/ Lechuga Pan integral y Fruta Natural Kcal:464 Prot:21,3 Lip:9,4 HC:74,9	.Tortilla Francesa c/ Lechuga y zanahoria Pan y Fruta de temporada Kcal:522 Prot:25,9 Lip:13,2 HC:77,4	.Filete de contramuslo de pollo con daditos de calabacín Pan integral y Fruta de temporada Kcal:532 Prot:23,5 Lip:12,5 HC:81,8	*Filete de pollo empanado c/ Lechuga Pan y Yogur natural Kcal:554 Prot:24,7 Lip:14,2 HC:84,4

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.

