

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

		- Día 1 -			- Día 2 -			- Día 3 -			- Día 4 -			
Lentejas a la Riojana		- Día 7 -	E- Crema de verduras eco		- Día 8 -	.Arroz con tomate		- Día 9 -	Guisantes rehogados con jamon serrano		- Día 10 -	*Espirales integrales boloñesa		- Día 11 -
.Tortilla Española c/ Lechuga y zanahoria			*Albondigas de burger meat mixta en salsa casera con patatas cuadro			.Salmon al horno con verduras c/ Lechuga			E- Carrillada de cerdo en salsa con zanahoria ecologica			.Filete de merluza a la Gallega c/ Lechuga y maíz		
Pan y Fruta Natural Kcal:545 Prot:24 Lip:16,9 HC:77,7			Pan integral y Fruta de Temporada Kcal:570 Prot:20,1 Lip:22,2 HC:72,2			Pan y Fruta natural Kcal:440 Prot:15,9 Lip:12,5 HC:61,8			Pan integral y Postre Lácteo Kcal:674 Prot:32,5 Lip:28,4 HC:72,4			Pan y Fruta de temporada ECO Kcal:237 Prot:15,7 Lip:11,1 HC:18,8		
.Arroz Campero		- Día 14 -	E- Garbanzos estofados con verduras ecológicas		- Día 15 -	Crema de zanahoria eco		- Día 16 -	Lentejas estofadas con chorizo		- Día 17 -	*Espirales integrales con jamón serrano y salsa de tomate		- Día 18 -
.Magro de cerdo con verduritas y patatas c/ Lechuga y remolacha			*Filete de palometa con ajito y cebolla en salsa de tomate			*Filete de pollo con jardinera de verduras			.Tortilla Francesa con jamón york c/ Lechuga y zanahoria			.Filete de merluza a la Vasca c/ Lechuga y maíz		
Pan y Fruta de temporada Kcal:407 Prot:18 Lip:11,1 HC:63,8			Pan integral y Fruta de Temporada Kcal:508 Prot:49,3 Lip:7,5 HC:64,4			Pan y Postre Lácteo Kcal:409 Prot:29,2 Lip:9,4 HC:55,9			Pan integral y Fruta de Temporada Kcal:615 Prot:37,4 Lip:14,6 HC:83,2			Pan y Fruta de temporada ECO Kcal:248 Prot:15,5 Lip:13,2 HC:16,9		
*Guisantes rehogados con cebolla		- Día 21 -	Patatas a la Riojana		- Día 22 -	Alubias blancas a la hortelana		- Día 23 -	Macarrones integrales con salsa de tomate		- Día 24 -	.Sopa de Cocido		- Día 25 -
*Cinta de lomo fresca en salsa de calabaza con patata cocida			Filete de palometa en salsa de tomate c/ Lechuga y remolacha			.Tortilla de patata y calabacín c/ Lechuga			E- Filete de abadejo en salsa con daditos de calabaza eco c/ Lechuga y			.Cocido Madrileño completo		
Pan y Fruta de temporada Kcal:263 Prot:8,9 Lip:6,2 HC:47,5			Pan integral y Fruta Natural Kcal:463 Prot:23,4 Lip:9,2 HC:72,2			Pan y Postre Lácteo Kcal:545 Prot:23 Lip:14,4 HC:82,9			Pan integral y Fruta de temporada Kcal:518 Prot:22,2 Lip:11,3 HC:81,1			Pan y Fruta de Temporada Kcal:473 Prot:21,1 Lip:19,2 HC:60,8		
.Crema de calabacín		- Día 28 -	.Sopa de Estrellas		- Día 29 -	.Alubias blancas con chorizo		- Día 30 -						
*Lentejas con arroz y verduras			*Pollo asado con verduras Thai			*Filete de merluza en salsa con daditos de zanahoria c/ Lechuga								
Pan y Fruta Natural Kcal:412 Prot:17 Lip:5,2 HC:78,9			Pan integral y Postre Lácteo Kcal:479 Prot:27,3 Lip:12 HC:65,4			Pan y Fruta de temporada Kcal:569 Prot:35,4 Lip:17,8 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



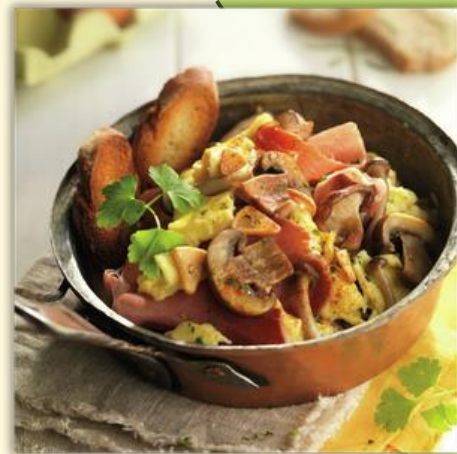
RECOMENDACIONES DE CENA

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.

