

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

				E- Coliflor ecológica rehogada con ajito y aceite de oliva *Cinta de lomo fresca en salsa de calabaza con patata cocida Pan integral y Fruta de temporada Kcal:329 Prot:11,8 Lip:2,6 HC:65,2	Lentejas a la Riojana Tacos de atun en salsa de tomate Pan y Fruta Natural Kcal:470 Prot:28,9 Lip:10,1 HC:70,9				
.Judías verdes ecológicas con zanahoria baby *Guiso de pavo con patatas al vapor Pan y Fruta de temporada Kcal:371 Prot:29,8 Lip:4 HC:46,2	- Día 5 -	Macarrones integrales con salsa de tomate Filete de merluza en salsa con verduritas	- Día 6 -	.Garbanzos estofados .Tortilla Francesa c/ Lechuga y remolacha Pan y Fruta de temporada Kcal:521 Prot:42,8 Lip:12,1 HC:66	- Día 7 -	*Arroz con pollo y calabaza .Salmon al horno con verduras Pan integral y Fruta de temporada ECO Kcal:212 Prot:13,5 Lip:10,6 HC:14,8	- Día 8 -		- Día 9 -
	- Día 12 -	*Patatas guisadas con carne *Filete de merluza en salsa de tomate c/ Lechuga y zanahoria Pan integral y Fruta de temporada Kcal:427 Prot:22,4 Lip:6,5 HC:70,6	- Día 13 -	.Sopa de Cocido .Cocido Madrileño completo Pan y Fruta de temporada Kcal:515 Prot:21,6 Lip:19,4 HC:70,4	- Día 14 -	*Espirales integrales boloñesa Ragout de ternera en salsa con patatas Pan integral y Postre Lácteo Kcal:681 Prot:28,7 Lip:26,7 HC:81,5	- Día 15 -	*Lentejas a la hortelana .Tortilla Española c/ Lechuga y maíz Pan y Fruta Natural Kcal:502 Prot:20,1 Lip:14,5 HC:76,1	- Día 16 -
.Crema de calabaza	- Día 19 -	.Judías pintas con verduras	- Día 20 -	*Macarrones integrales a la napolitana	- Día 21 -	.Garbanzos estofados .Tortilla Francesa con jamón york c/ Lechuga y remolacha Pan integral y Fruta de temporada Kcal:601 Prot:54,5 Lip:13,3 HC:68,8	- Día 22 -		- Día 23 -
Albondigas burger meat mixta con tomate y daditos de zanahoria eco Pan y Fruta de temporada Kcal:452 Prot:18 Lip:20,9 HC:52,4		*Filete de palometa con ajito y cebolla en salsa de tomate Pan integral y Fruta Natural Kcal:529 Prot:27,9 Lip:5,8 HC:92,1		Pollo asado en su jugo con pimientos Pan y Postre Lácteo Kcal:503 Prot:25,7 Lip:17,6 HC:63,9		.Tortilla Francesa con jamón york c/ Lechuga y remolacha Pan integral y Fruta de temporada Kcal:601 Prot:54,5 Lip:13,3 HC:68,8		.Filete de merluza en salsa con verduras hervidas Pan y Fruta de temporada Kcal:418 Prot:14,5 Lip:8,3 HC:67	
.Crema de puerro	- Día 26 -	*Espirales con tomate	- Día 27 -	.Brócoli gratinado con queso	- Día 28 -	.Judías pintas con verduras	- Día 29 -		- Día 30 -
.Filete de bacalao rebozado c/ Lechuga Pan y Fruta Natural Kcal:460 Prot:18,7 Lip:14,7 HC:67,1		.Magro de cerdo con verduritas y patatas Pan integral y Fruta de temporada Kcal:515 Prot:23,3 Lip:11,4 HC:79,5		.Tortilla Española c/ Lechuga y maíz Pan y Fruta de temporada Kcal:475 Prot:22,2 Lip:22,1 HC:50		.Filete de merluza a la Gallega Pan integral y Fruta de temporada Kcal:562 Prot:29,5 Lip:6,7 HC:95,5		Filete de pollo encebollado c/ Lechuga Pan y Postre Lácteo Kcal:478 Prot:23,1 Lip:15,9 HC:64,7	

Este menú ha sido elaborado por el Departamento de Dietética y Nutrición de Enasui, S.L. (R.S. 2610104-M). Utilizamos para la elaboración de nuestros 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



2 DE OCTUBRE

DÍA MUNDIAL
DE LA SONRISA

OCTUBRE



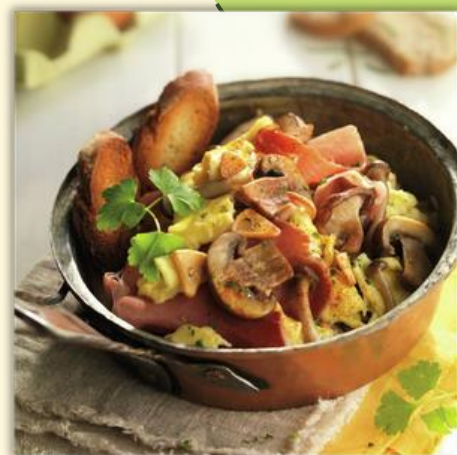
RECOMENDACIONES DE CENA

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.

