

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

			Crema de verduras - Día 1 -	Alubias blancas a la hortelana - Día 2 -
			Tortilla española c/ Lechuga	Filete de merluza en salsa con verduras
			Pan y Yogur natural Kcal:418 Prot:14,6 Lip:16,6 HC:54,9	Pan y Fruta Kcal:368 Prot:21,8 Lip:5,5 HC:60,9
Coditos con salsa de tomate - Día 5 -	Lentejas estofadas con verduras - Día 6 -	Sopa de estrellas - Día 7 -	Arroz tres delicias - Día 8 -	Patatas a la Riojana - Día 9 -
Tortilla francesa c/ Lechuga y tomate	Filete de merluza al horno con patata cuadro	Cinta de lomo fresca con verduras	Filete de pollo con pisto de verduras	Filete de merluza en salsa con daditos de calabacín
Pan y Fruta Kcal:409 Prot:13,5 Lip:13 HC:61,8	Pan y Fruta Kcal:396 Prot:23,1 Lip:8,9 HC:59,4	Pan y Fruta Kcal:261 Prot:19,2 Lip:6,8 HC:34	Pan y Fruta Kcal:404 Prot:20,8 Lip:13,8 HC:52,4	Pan y Yogur natural Kcal:380 Prot:21,6 Lip:14,1 HC:45,2
Crema de calabacín - Día 12 -	Alubias blancas con chorizo - Día 13 -	Lazos boloñesa - Día 14 -	Arroz con pollo - Día 15 -	Sopa de cocido - Día 16 -
Hamburguesa burger meat mixta en salsa con patatas cuadro	Filete de merluza en salsa con daditos de calabaza	Ragout de pollo con jardinera de verdura	Figuritas de pescado c/Lechuga y tomate	Cocido madrileño completo
Pan y Fruta Kcal:428 Prot:17,9 Lip:21 HC:45,5	Pan y Fruta Kcal:505 Prot:32,1 Lip:14,2 HC:64,8	Pan y Fruta Kcal:363 Prot:16,9 Lip:13,8 HC:46,1	Pan y fruta Kcal:498 Prot:19 Lip:16,9 HC:69,7	Pan y Yogur natural Kcal:518 Prot:24,5 Lip:21,9 HC:62
Macarrones a la Napolitana - Día 19 -	Patatas guisadas con verduras - Día 20 -	Crema de Brócoli - Día 21 -	Arroz con verduras - Día 22 -	Lentejas a la hortelana - Día 23 -
Tortilla francesa c/ Lechuga y tomate	Merluza al horno con guisantes	Filete de contramuslo de pollo con patatas cuadro	Filete de bacalao rebocado casero con lechuga y tomate	Magro de cerdo en salsa con verduras
Pan y Fruta Kcal:409 Prot:13,5 Lip:13 HC:61,8	Pan y Fruta Kcal:310 Prot:16,8 Lip:9,9 HC:42,2	Pan y Fruta Kcal:341 Prot:20,4 Lip:12,5 HC:40,2	Pan y Fruta Kcal:449 Prot:17,8 Lip:14,9 HC:64,4	Pan y Yogur natural Kcal:500 Prot:33,4 Lip:14 HC:63,7
Arroz con tomate - Día 26 -	Judías blancas a la riojana - Día 27 -	Coliflor Gratinada - Día 28 -	Patatas guisadas con verduras - Día 29 -	
Filete de merluza en salsa con daditos de zanahoria	Filete de pollo con verduras	Tortilla española c/ Lechuga y tomate	Filete de merluza con patata cuadro	
Pan y Fruta Kcal:479 Prot:23,7 Lip:16,2 HC:54,9	Pan y Fruta Kcal:512 Prot:34,7 Lip:14,5 HC:56,5	Pan y Fruta Kcal:364 Prot:14,4 Lip:16,1 HC:41,3	Pan y Yogur natural Kcal:514 Prot:20,3 Lip:24 HC:57,8	

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



Revista Enasuitos
¡Descárguela!

