

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

				Crema de verduras - Día 1 -	Alubias blancas a la hortelana - Día 2 -
				Tortilla española	Filete de merluza en salsa con verduritas
			Pan y Fruta Kcal:347 Prot:10,3 Lip:13,6 HC:47,9		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	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 Fruta Kcal:319 Prot:17,9 Lip:11,4 HC:39,7	
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 -	
Lomo de sajonia en salsa con patatas cuadro	Ragout de pollo a la jardinera de verduras	Filete de merluza en salsa con daditos de calabaza	Filete de merluza en salsa	Cocido 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:457 Prot:20,8 Lip:19,2 HC:57,2	Pan y Fruta Kcal:363 Prot:19 Lip:13,1 HC:45,7	
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	Merluza al horno con guisantes	Filete de contramuslo de pollo con patatas cuadro	Filete de bacalao rebozado casero	Magro de cerdo en salsa con verduritas	
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 Fruta Kcal:439 Prot:29,7 Lip:11,3 HC:58,2	
Arroz con tomate - Día 26 -	Judías pintas estofadas con chorizo - Día 27 -	Crema de verduras - Día 28 -	Patatas guisadas con verduras - Día 29 -		
Filete de merluza en salsa con daditos de zanahoria	Filete de pollo con verduras	Tortilla española	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:342 Prot:10,7 Lip:15,5 HC:42,3	Pan y Fruta Kcal:453 Prot:16,6 Lip:21,3 HC:52,3		

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

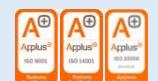
Ecológicamente Responsables

Alimentación Neurosaludable

Certificaciones de calidad

Concienciados Socialmente

Alimentos de proximidad



Revista Enasuitos ¡Descárguela!

