

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

			Crema de verduras - Día 1 -	Alubias blancas a la hortelana - Día 2 -
			Filete de pollo en salsa con jardinera	Filete de merluza en salsa con verduritas
			Pan y Yogur natural Kcal:396 Prot:30,8 Lip:11,6 HC:45,7	Pan y Fruta Kcal:368 Prot:21,8 Lip:5,5 HC:60,9
Pasta (sin gluten/huevo) - Día 5 -	Lentejas estofadas con verduras - Día 6 -	Sopa (pasta sin gluten/huevo) - Día 7 -	Arroz con verduras - Día 8 -	Patatas a la Riojana - Día 9 -
Filete de pollo en salsa con verduras	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:287 Prot:18,6 Lip:11,4 HC:30,8	Pan y Fruta Kcal:396 Prot:23,1 Lip:8,9 HC:59,4	Pan y Fruta Kcal:255 Prot:19,2 Lip:6,8 HC:34	Pan y Fruta Kcal:405 Prot:19 Lip:15,3 HC:51,9	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 -	Pasta (sin gluten/huevo) - Día 14 -	Arroz con pollo - Día 15 -	Sopa (pasta sin gluten/huevo) - Día 16 -
Hamburguesa burger meat mixta 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 a la jardinera	Cocido completo
Pan y Fruta Kcal:428 Prot:17,9 Lip:12 HC:45,5	Pan y Fruta Kcal:505 Prot:32,1 Lip:14,2 HC:64,8	Pan y Fruta Kcal:216 Prot:11,9 Lip:6,8 HC:30,2	Pan y Yogur natural Kcal:452 Prot:24,5 Lip:11,9 HC:62,7	Pan y Fruta Kcal:363 Prot:19 Lip:13,1 HC:45,7
Pasta (sin gluten/huevo) - Día 19 -	Patatas guisadas con verduras - Día 20 -	Crema de Brócoli - Día 21 -	Arroz con verduras - Día 22 -	Lentejas a la hortelana - Día 23 -
Cinta de lomo fresca en salsa con daditos de zanahoria	Merluza al horno con guisantes	Filete de contramuslo de pollo con patatas cuadro	Filete de bacalao en salsa con jardinera	Magro de cerdo en salsa con verduritas
Pan y Fruta Kcal:333 Prot:21,5 Lip:15,4 HC:30,5	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 pintas estofadas con chorizo - Día 27 -	Coliflor al ajillo - Día 28 -	Patatas guisadas con verduras - Día 29 -	
Filete de merluza en salsa con daditos de zanahoria	Filete de pollo con verduras	Cinta de lomo fresca en salsa	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:391 Prot:23,7 Lip:19,1 HC:34,3	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](http://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  
¡Descárguese! ¡

