



Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

- Día 1 -	.Arroz con tomate	- Día 2 -	.Crema de verduras	- Día 3 -	Sopa de lluvia	- Día 4 -	.Crema de guisantes	- Día 5 -
	Filete de Merluza Rebozado c/ Lechuga		*Hamburguesa burger meat mixta en salsa con patatas cuadro		.Escalope de pollo c/ Lechuga y maíz		.Tortilla Española c/ Lechuga	
	Pan y Fruta Natural Kcal:545 Prot:19,2 Lip:14,8 HC:79,1		Pan y Fruta Natural Kcal:488 Prot:18,8 Lip:21,2 HC:59		Pan y Yogur natural Kcal:397 Prot:20,8 Lip:10 HC:59,2		Pan y Fruta Natural Kcal:416 Prot:13 Lip:14,4 HC:61,8	
*Macarrones con salsa de tomate - Día 8 -	Crema de Brócoli	- Día 9 -	.Sopa de Fideos	- Día 10 -	*Alubias blancas estofadas con verduras	- Día 11 -	.Patatas guisadas con verduras	- Día 12 -
*Varitas de merluza c/ Lechuga y maíz	.Albóndigas Burger Meat con jardinera de verduras		.Filete de contramuslo de pollo con daditos de zanahoria		.Tortilla de patata y calabacín c/ Lechuga		.Filete de bacalao rebozado c/ Lechuga y remolacha	
Pan y Fruta Natural Kcal:551 Prot:19,9 Lip:15,6 HC:86,1	Pan y Fruta Natural Kcal:483 Prot:16,6 Lip:22,8 HC:57,5		Pan y Yogur natural Kcal:371 Prot:23,7 Lip:14,1 HC:40,5		Pan y Fruta Natural Kcal:495 Prot:19,8 Lip:13 HC:76,6		Pan y Fruta Natural Kcal:478 Prot:19,4 Lip:13,4 HC:73,1	
*Coditos blancos salteados con verduras - Día 15 -	.Lentejas estofadas con verduras	- Día 16 -	.Crema de zanahoria	- Día 17 -	.Arroz con tomate	- Día 18 -	.Sopa de Cocido	- Día 19 -
.Magro de cerdo con verduritas y patatas	*Figuritas de pescado c/ Lechuga y zanahoria		*Filete de pollo con verduras		Rombos de Merluza c/ Lechuga y remolacha		Cocido madrileño sin embutidos	
Pan y Fruta Natural Kcal:417 Prot:18,4 Lip:13,9 HC:59,1	Pan y Fruta Natural Kcal:572 Prot:25,7 Lip:14,4 HC:87,4		Pan y Yogur natural Kcal:413 Prot:24,2 Lip:15 HC:49,2		Pan y Fruta Natural Kcal:471 Prot:22,1 Lip:12,9 HC:63,2		Pan y Fruta Natural Kcal:469 Prot:22,5 Lip:9,6 HC:76,2	
Arroz con verduras - Día 22 -	*Crema de judías verdes	- Día 23 -	.Sopa de Estrellas	- Día 24 -	.Garbanzos estofados	- Día 25 -	*Espirales con tomate	- Día 26 -
Filete de Merluza Rebozado c/ Lechuga y remolacha	*Cinta de lomo adobada en salsa de pimientos y cebollita		*Filete de pollo con jardinera de verduras		.Tortilla Francesa c/ Lechuga y maíz		.Filete de bacalao rebozado c/ Lechuga	
Pan y Fruta Natural Kcal:500 Prot:18,7 Lip:14,5 HC:78,4	Pan y Yogur natural Kcal:504 Prot:21,7 Lip:27,1 HC:46,7		Pan y Fruta Natural Kcal:347 Prot:25,8 Lip:7,3 HC:47,9		Pan y Fruta Natural Kcal:494 Prot:41,8 Lip:12,3 HC:61,3		Pan y Fruta Natural Kcal:512 Prot:20,4 Lip:16,6 HC:72,9	
.Lentejas estofadas con verduras - Día 29 -	*Arroz con magro	- Día 30 -	*Macarrones con salsa de tomate	- Día 31 -				
Hamburguesa de burger meat mixta con champiñones	*Varitas de merluza c/ Lechuga		*Filete de pollo con jardinera de verduras					
Pan y Fruta Natural Kcal:578 Prot:28,6 Lip:21,1 HC:72,9	Pan y Fruta Natural Kcal:507 Prot:22,5 Lip:14,8 HC:71,1		Pan y Yogur natural Kcal:497 Prot:32 Lip:13,8 HC:63,9					

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) n° 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 Responsables	Ecológicamente Responsables	Alimentación Neurosaludable	Certificaciones de calidad	Concienciados Socialmente	Alimentos de proximidad



El Equipo de ENASUI
Les desea un
Feliz Año 2024

