

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

				*Crema de judias verdes - Día 1 -
				*Tortilla española c/ Lechuga
				Pan y Manzana Kcal:404 Prot:11,7 Lip:14,4 HC:60,3
*Espirales tricolor con tomate - Día 4 -	*Crema de verduras - Día 5 -	Sopa de letras - Día 6 -	*Alubias blancas a la hortelana - Día 7 -	*Arroz con verduras - Día 8 -
.Filete de merluza rebozado c/ Lechuga y zanahoria	*Albóndigas burger meat mixta con patatas	*Filete de pollo con verduras	*Tortilla española c/ Lechuga	*Rombos de merluza c/ Lechuga y remolacha
Pan y Naranja Kcal:503 Prot:19,9 Lip:15,4 HC:74,1	Pan y Yogur natural Kcal:595 Prot:23,6 Lip:28,4 HC:56,9	Pan y Platano Kcal:367 Prot:20,8 Lip:11,6 HC:48,2	Pan y Mandarina Kcal:496 Prot:19,8 Lip:13 HC:76,8	Pan y Pera Kcal:415 Prot:21,9 Lip:12,2 HC:59,4
*Patatas guisadas con verduras - Día 11 -	*Lentejas estofadas con verduras - Día 12 -	*Crema parmentier - Día 13 -	.Sopa de cocido - Día 14 -	*Macarrones con salsa de tomate - Día 15 -
*Hamburguesa burger meat mixta en salsa con daditos de calabacín	.Filete de merluza rebozado c/ Lechuga	*Filete de pollo con patatas cuadro	Cocido madrileño sin embutidos	*Varitas de merluza c/ Lechuga y remolacha
Pan y Platano Kcal:489 Prot:20 Lip:19,6 HC:61,7	Pan y Naranja Kcal:556 Prot:28,4 Lip:13,5 HC:83,4	Pan y Yogur natural Kcal:411 Prot:24,5 Lip:14,7 HC:49	Pan y Pera Kcal:480 Prot:22,3 Lip:10,1 HC:79,3	Pan y Mandarina Kcal:551 Prot:20,6 Lip:15,1 HC:84,8
.Crema de calabaza - Día 18 -	*Farfalle rehogados con verduras - Día 19 -	.Sopa de estrellas - Día 20 -	*Arroz con tomate - Día 21 -	*Lentejas estofadas con verduras - Día 22 -
*Salchichas frescas con patatas cuadro	*Rombos de merluza c/ Lechuga y remolacha	*Filete de pollo con verduras	Filete de abadejo al caldo corto	*Tortilla española c/ Lechuga y maiz
Pan y Yogur natural Kcal:537 Prot:17,8 Lip:32,3 HC:45,1	Pan y Mandarina Kcal:422 Prot:23,2 Lip:14,6 HC:52,7	Pan y Platano Kcal:367 Prot:20,8 Lip:11,6 HC:48,2	Pan y Manzana Kcal:406 Prot:17 Lip:8 HC:63,2	Pan y Pera Kcal:499 Prot:20,2 Lip:14,5 HC:75,3
.Crema de guisantes - Día 25 -	*Arroz tres delicias - Día 26 -	.Sopa de cocido - Día 27 -		
*Cinta de lomo adobada con zanahoria	*Varitas de merluza c/ Lechuga y remolacha	Cocido madrileño sin embutidos		
Pan y Yogur natural Kcal:572 Prot:27,7 Lip:31,1 HC:48,7	Pan y Manzana Kcal:499 Prot:19,4 Lip:12,1 HC:81,6	Pan y Mandarina Kcal:470 Prot:22,5 Lip:9,6 HC:76,4		

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 Equilibrados Ecológicamente Responsables Alimentación Neurosaludable Certificaciones de calidad Concienciados Socialmente Alimentos de proximidad



Revista Pequeñasui
¡Descárguela!

