



**Lunes**

**Martes**

**Miércoles**

**Jueves**

**Viernes**

<p>.Patatas guisadas con verduras - Día 1 -</p> <p>.Albondigas Burger Meat mixta con tomate y daditos de zanahoria</p> <p>Pan y Fruta Natural</p>	<p>*Macarrones con salsa de tomate - Día 2 -</p> <p>*Varitas de merluza c/ Lechuga</p> <p>Pan y Fruta Natural Kcal:562 Prot:20,5 Lip:15,8 HC:87,7</p>	<p>.Judias pintas con verduras - Día 3 -</p> <p>.Tortilla de patata y calabacín c/ Lechuga</p> <p>Pan y Fruta Natural Kcal:495 Prot:19,8 Lip:13 HC:76,6</p>	<p>.Crema de guisantes - Día 4 -</p> <p>Filete de pollo al horno con patatas</p> <p>Pan y Yogur natural Kcal:424 Prot:30,2 Lip:12,9 HC:49</p>	<p>.Sopa de Cocido - Día 5 -</p> <p>Cocido madrileño sin embutidos</p> <p>Pan y Fruta Natural Kcal:470 Prot:22,5 Lip:19,6 HC:76,4</p>
<p>*Coditos blancos salteados con verduras - Día 8 -</p> <p>*Cinta de lomo adobada a la gallega</p> <p>Pan y Yogur natural Kcal:567 Prot:24,3 Lip:30,3 HC:52,5</p>	<p>*Lentejas a la hortelana - Día 9 -</p> <p>Filete de Merluza Rebozado c/ Lechuga</p> <p>Pan y Fruta Natural Kcal:556 Prot:28,4 Lip:13,5 HC:83,4</p>	<p>.Crema de zanahoria - Día 10 -</p> <p>.Filete de pollo con pisto de verduras</p> <p>Pan y Fruta Natural Kcal:423 Prot:19,7 Lip:14,5 HC:57,5</p>	<p>.Arroz con tomate - Día 11 -</p> <p>Rombos de Merluza c/ Lechuga y remolacha</p> <p>Pan y Fruta Natural Kcal:471 Prot:22,1 Lip:12,9 HC:63,2</p>	<p>*Alubias blancas estofadas con verduras - Día 12 -</p> <p>.Tortilla Española guisada en salsa c/ Lechuga y maíz</p> <p>Pan y Fruta Natural Kcal:485 Prot:19,3 Lip:12,7 HC:75,3</p>
<p>*Crema de judias verdes - Día 15 -</p> <p>.Magro de cerdo con verduritas y patatas</p> <p>Pan y Yogur natural Kcal:378 Prot:21,3 Lip:12,2 HC:49,2</p>	<p>Arroz con verduras - Día 16 -</p> <p>.Filete de bacalao rebozado c/ Lechuga y remolacha</p> <p>Pan y Fruta Natural Kcal:500 Prot:18,6 Lip:15,5 HC:76,1</p>	<p>.Sopa de Cocido - Día 17 -</p> <p>Cocido madrileño sin embutidos</p> <p>Pan y Fruta Natural Kcal:480 Prot:22,3 Lip:10,1 HC:79,3</p>	<p>.Crema de puerro - Día 18 -</p> <p>.Filete de contramuslo de pollo con patatas cuadro</p> <p>Pan y Fruta Natural Kcal:407 Prot:21,4 Lip:12,6 HC:55,5</p>	<p>Farfalle a la napolitana - Día 19 -</p> <p>*Figuritas de pescado c/ Lechuga y maíz</p> <p>Pan y Fruta Natural Kcal:529 Prot:17,8 Lip:16,5 HC:79,4</p>
<p>.Crema de verduras - Día 22 -</p> <p>.Albóndigas Burger Meat mixta con patatas</p> <p>Pan y Fruta Natural Kcal:576 Prot:20,2 Lip:26,2 HC:61,4</p>	<p>.Lentejas estofadas con verduras - Día 23 -</p> <p>*Cinta de lomo adobada en salsa de pimientos y cebollita</p> <p>Pan y Fruta Natural Kcal:609 Prot:27,8 Lip:25 HC:71,8</p>	<p>*Arroz tres delicias - Día 24 -</p> <p>Filete de Merluza Rebozado c/ Lechuga</p> <p>Pan y Fruta Natural Kcal:500 Prot:20,5 Lip:13,2 HC:78,8</p>	<p>Sopa de letras - Día 25 -</p> <p>.Escalope de pollo c/ Lechuga y maíz</p> <p>Pan y Yogur natural Kcal:397 Prot:20,8 Lip:10 HC:59,2</p>	<p>.Crema de guisantes - Día 26 -</p> <p>.Tortilla Española c/ Lechuga y maíz</p> <p>Pan y Fruta Natural Kcal:395 Prot:12,7 Lip:13,6 HC:57,4</p>
<p>.Espirales tricolor con tomate - Día 29 -</p> <p>.Filete de bacalao rebozado c/ Lechuga y zanahoria</p> <p>Pan y Fruta Natural Kcal:512 Prot:19,6 Lip:16,9 HC:74,2</p>	<p>.Crema de verduras - Día 30 -</p> <p>*Hamburguesa burger meat mixta en salsa con patatas cuadro</p> <p>Pan y Yogur natural Kcal:491 Prot:21,7 Lip:23,7 HC:51,3</p>			

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](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 Pequeñasui  
¡Descárguela!

