



Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

<p>.Arroz con tomate - Día 1 -</p> <p>*Hamburguesa burger meat mixta en salsa con daditos de calabacín</p> <p>Pan y Fruta de Temporada</p>	<p>.Lentejas estofadas con verduras - Día 2 -</p> <p>.Tortilla Española c/ Lechuga y maíz</p> <p>Pan y FRUTA NATURAL Kcal:498 Prot:20,6 Lip:14 HC:74,7</p>	<p>.Crema de calabaza - Día 3 -</p> <p>*Filete de pollo con verduras</p> <p>Pan y Fruta Natural Kcal:381 Prot:20,7 Lip:12,8 HC:50,2</p>	<p>*Coditos con salsa de tomate - Día 4 -</p> <p>Filete de Merluza Rebozado c/ Lechuga</p> <p>Pan y Fruta Natural Kcal:527 Prot:20,1 Lip:16,1 HC:79,5</p>	<p>.Patatas guisadas con verduras - Día 5 -</p> <p>.Salchichas de pavo con jardinera de verduras</p> <p>Pan y Yogur natural Kcal:547 Prot:24,4 Lip:24,3 HC:61,3</p>
<p>.Sopa de Estrellas - Día 8 -</p> <p>.Albóndigas Burger Meat con jardinera de verduras</p> <p>Pan y Gelatina sabor Kcal:485 Prot:15,8 Lip:21,2 HC:61,2</p>	<p>Vichyssoise - Día 9 -</p> <p>*Cinta de lomo adobada a la gallega</p> <p>Pan y Fruta de Temporada Kcal:527 Prot:19,6 Lip:33,3 HC:40,6</p>	<p>.Arroz con tomate - Día 10 -</p> <p>*Filete de pollo empanado c/ Lechuga</p> <p>Pan y Fruta Natural Kcal:526 Prot:18,7 Lip:10,6 HC:85,6</p>	<p>.Garbanzos estofados - Día 11 -</p> <p>.Tortilla Española c/ Lechuga y maíz</p> <p>Pan y Fruta de Temporada Kcal:478 Prot:40,3 Lip:14,9 HC:51,2</p>	<p>.Espirales blancos salteados con verduras - Día 12 -</p> <p>Rombos de Merluza c/ Lechuga y remolacha</p> <p>Pan y Yogur natural Kcal:455 Prot:26,3 Lip:17,3 HC:51,7</p>
<p>*Crema de judías verdes - Día 15 -</p> <p>Cinta de lomo adobada con patatas</p> <p>Pan y Fruta de Temporada Kcal:589 Prot:8,3 Lip:7,8 HC:45,3</p>	<p>.Arroz con tomate - Día 16 -</p> <p>*Albondigas de pescado en salsa con guisantes</p> <p>Pan y Yogur natural Kcal:511 Prot:23,2 Lip:12,4 HC:72,2</p>	<p>.Sopa de Cocido - Día 17 -</p> <p>Cocido madrileño sin embutidos</p> <p>Pan y Fruta natural Kcal:475 Prot:22,5 Lip:10,1 HC:77,9</p>	<p>.Crema de calabaza - Día 18 -</p> <p>.Filete de pollo con pisto de verduras</p> <p>Pan y Fruta Natural Kcal:397 Prot:19 Lip:14,8 HC:51,6</p>	<p>.Garbanzos estofados - Día 19 -</p> <p>*Hamburguesa burger meat mixta en salsa con daditos de calabacín</p> <p>Pan y Ciruelas Kcal:578 Prot:49 Lip:21,5 HC:53,8</p>
<p>*Espirales con tomate - Día 22 -</p> <p>*Varitas de merluza c/ Lechuga y maíz</p> <p>Pan y Fruta Natural Kcal:514 Prot:18,6 Lip:15 HC:79,9</p>	<p>.Crema de verduras - Día 23 -</p> <p>*Lomo de sajonia encebollado con patatas</p> <p>Pan y Gelatina sabor Kcal:479 Prot:14,9 Lip:21,5 HC:59,9</p>	<p>Sopa de lluvia - Día 24 -</p> <p>.Filete de contramuslo de pollo con daditos de zanahoria</p> <p>Pan y Yogur natural Kcal:371 Prot:23,7 Lip:14,1 HC:40,5</p>	<p>- Día 25 -</p>	<p>.Patatas guisadas con verduras - Día 26 -</p> <p>Filete de Merluza Rebozado c/ Lechuga y remolacha</p> <p>Pan y Fruta Natural Kcal:461 Prot:18,9 Lip:12,7 HC:72,2</p>
<p>.Coditos a la Napolitana - Día 29 -</p> <p>.Salchichas de pavo con jardinera de verduras</p> <p>Pan y Fruta Natural Kcal:591 Prot:22,2 Lip:25,4 HC:72,5</p>	<p>*Crema de judías verdes - Día 30 -</p> <p>.Tortilla Española c/ Lechuga</p> <p>Pan y Fruta de Temporada Kcal:373 Prot:11,6 Lip:13,9 HC:52,6</p>	<p>.Arroz con tomate - Día 31 -</p> <p>.Filete de contramuslo de pollo con daditos de calabacín</p> <p>Pan y Yogur natural Kcal:486 Prot:22,5 Lip:16,3 HC:58</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, 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!

