



**Lunes**

**Martes**

**Miércoles**

**Jueves**

**Viernes**

Pure de verduras con ternera	- Día 1 -	Pure de verduras con pavo	- Día 2 -	Pure de verduras con pescado	- Día 3 -	Pure de verduras con pollo	- Día 4 -	Pure de verduras con ternera	- Día 5 -
Yogur natural		Yogur natural		Yogur natural		Yogur natural		Yogur natural	
		Kcal:130 Prot:11 Lip:4,5 HC:11,2		Kcal:111 Prot:7,7 Lip:3,2 HC:13,2		Kcal:136 Prot:8,7 Lip:6,2 HC:11,2		Kcal:140 Prot:10,7 Lip:5,8 HC:11,2	
Pure de verduras con pavo	- Día 8 -	Pure de verduras con pescado	- Día 9 -	Pure de verduras con pollo	- Día 10 -	Pure de verduras con ternera	- Día 11 -	Pure de verduras con pavo	- Día 12 -
Yogur natural		Yogur natural		Yogur natural		Yogur natural		Yogur natural	
Kcal:130 Prot:11 Lip:4,5 HC:11,2		Kcal:111 Prot:7,7 Lip:3,2 HC:13,2		Kcal:136 Prot:8,7 Lip:6,2 HC:11,2		Kcal:140 Prot:10,7 Lip:5,8 HC:11,2		Kcal:130 Prot:11 Lip:4,5 HC:11,2	
Pure de verduras con pescado	- Día 15 -	Pure de verduras con pollo	- Día 16 -	Pure de verduras con ternera	- Día 17 -	Pure de verduras con pavo	- Día 18 -	Pure de verduras con pescado	- Día 19 -
Yogur natural		Yogur natural		Yogur natural		Yogur natural		Yogur natural	
Kcal:111 Prot:7,7 Lip:3,2 HC:13,2		Kcal:136 Prot:8,7 Lip:6,2 HC:11,2		Kcal:140 Prot:10,7 Lip:5,8 HC:11,2		Kcal:130 Prot:11 Lip:4,5 HC:11,2		Kcal:111 Prot:7,7 Lip:3,2 HC:13,2	
Pure de verduras con pollo	- Día 22 -	Pure de verduras con ternera	- Día 23 -	Pure de verduras con pavo	- Día 24 -			Pure de verduras con pollo	- Día 26 -
Yogur natural		Yogur natural		Yogur natural				Yogur natural	
Kcal:136 Prot:8,7 Lip:6,2 HC:11,2		Kcal:140 Prot:10,7 Lip:5,8 HC:11,2		Kcal:130 Prot:11 Lip:4,5 HC:11,2				Kcal:136 Prot:8,7 Lip:6,2 HC:11,2	
Pure de verduras con ternera	- Día 29 -	Pure de verduras con pavo	- Día 30 -	Pure de verduras con pescado	- Día 31 -				
Yogur natural		Yogur natural		Yogur natural					
Kcal:140 Prot:10,7 Lip:5,8 HC:11,2		Kcal:130 Prot:11 Lip:4,5 HC:11,2		Kcal:111 Prot:7,7 Lip:3,2 HC:13,2					

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!

