

**Lunes**

**Martes**

**Miércoles**

**Jueves**

**Viernes**

**FESTIVO**

		- Día 1 -	Macarrones blancos salteados con verduras	- Día 2 -	.Judías blancas con verduras
			Bacalao con tomate c/ Lechuga		Filete de pollo a la plancha c/ Lechuga y aceitunas
			Pan y Fruta y leche Kcal:291 Prot:16,5 Lip:15,1 HC:22,2		Pan y Fruta Kcal:309 Prot:14,1 Lip:3 HC:59,4
Arroz integral con salsa de tomate - Día 6 -	.Lentejas estofadas con verduras - Día 7 -	Sopa de letras - Día 8 -	.Judías verdes ecológicas con zanahoria baby - Día 9 -	Canelones de carne - Día 10 -	
Huevos fritos con patatas	Filete de merluza a la marinera c/ Lechuga	Pollo asado con champiñones	Chuleta de sajonia al horno c/ Lechuga	Lomitos de rosada c/ Lechuga	
Pan y Postre Lácteo Kcal:505 Prot:14,7 Lip:17,5 HC:68	Pan y Fruta y leche Kcal:274 Prot:22,6 Lip:6,8 HC:30,5	Pan y Fruta Kcal:326 Prot:19,7 Lip:13,9 HC:33,5	Pan y Zumo de naranja natural Kcal:537 Prot:24,1 Lip:29,9 HC:47,6	Pan y Fruta y leche Kcal:320 Prot:30 Lip:15,6 HC:13,6	
.Coditos a la Napolitana - Día 13 -	Judías pintas con verduras - Día 14 -	Arroz con magro - Día 15 -	Crema de zanahoria - Día 16 -	Patatas a la Riojana - Día 17 -	
Cinta de lomo fresca en su jugo c/ Lechuga y maíz	Tortilla francesa c/ Lechuga y aceitunas	Filete de Merluza Rebozado c/ Lechuga y tomate	Filete de pollo al horno c/ Lechuga y maíz	Bacalao con tomate	
Pan y Postre Lácteo Kcal:553 Prot:28,8 Lip:20,8 HC:66	Pan y Fruta Kcal:309 Prot:14,1 Lip:3 HC:59,4	Pan y Fruta y leche Kcal:336 Prot:18,4 Lip:13,5 HC:32,3	Pan y Postre Lácteo Kcal:387 Prot:33,9 Lip:12,6 HC:40,8	Pan y Peras en su jugo Kcal:437 Prot:20,8 Lip:14,2 HC:58,5	
Marmitako - Día 20 -	Espaguetis a la boloñesa - Día 21 -	Sopa de cocido - Día 22 -	Crema de verduras - Día 23 -	Lentejas a la Riojana - Día 24 -	
Hamburguesa burger meat mixta a la plancha c/ Lechuga y tomate	Filete de abadejo en salsa con verduritas	Cocido madrileño completo	Ragout de pollo a la jardinera con patatas	Revuelto de huevos con jamon c/ Lechuga	
Pan y Fruta Kcal:508 Prot:24,7 Lip:28,1 HC:42,5	Pan integral y Fruta y leche Kcal:450 Prot:21,7 Lip:16,5 HC:54,5	Pan y Postre Lácteo Kcal:544 Prot:24,7 Lip:20,2 HC:72,9	Pan y Fruta Kcal:437 Prot:34,9 Lip:12,4 HC:48,5	Pan y Postre Lácteo Kcal:598 Prot:37,6 Lip:16,5 HC:78,2	
Brocoli gratinado - Día 27 -	.Judías blancas con verduras - Día 28 -	Sopa de lluvia - Día 29 -	.Menestra de verduras - Día 30 -		
Chuleta de cerdo en salsa c/ Lechuga y tomate	Filete de merluza en salsa con daditos de calabacin	Pollo asado al limon c/ Lechuga y maíz	Ternera asada en salsa c/ Pure de patata		
Pan y Postre Lácteo Kcal:374 Prot:21,2 Lip:12,9 HC:47	Pan y Fruta y leche Kcal:275 Prot:20,5 Lip:7,2 HC:31,6	Pan y Fruta Kcal:305 Prot:19,7 Lip:11,4 HC:34,1	Pan y Postre Lácteo Kcal:572 Prot:31,6 Lip:21 HC:67,8		

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

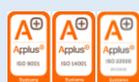
Ecológicamente Responsables

Alimentación Neurosaludable

Certificaciones de calidad

Concienciados Socialmente

Alimentos de proximidad



**Se ofrecerá Diariamente una opción de Verdura**



Revista Enasuitos  
¡Descárguela!

