

Monday

Tuesday

Wednesday

Thursday

Friday

| | | | | | |
|--|---|---|---|---|--|
| | | | | | Sautéed pasta elbows with vegetables Omelette c/ Lettuce and tomato Bread y Fruit Kcal:402 Prot:13 Lip:14,4 HC:57,6 |
| | | | | | - Día 1 - |
| Stewed lentils with vegetables - Día 4 - | Neapolitan farfalle - Día 5 - | | | | - Día 7 - |
| Battered cod fillet c/ Lettuce | Pork loin c/ Lettuce | | | | - Día 8 - |
| Bread y **Fruta y leche Kcal:391 Prot:23,9 Lip:12,5 HC:45,2 | Bread y Fruit Kcal:579 Prot:23,9 Lip:30,3 HC:55,8 | | | | |
| Ecological green beans with garlic and carrot - Día 11 - | Rice with vegetables - Día 12 - | Stewed lentils with vegetables - Día 13 - | Stewed potatoes with vegetables - Día 14 - | Stew soup - Día 15 - | |
| Baked mixed burger meatballs with potatoes | Baked chicken fillet c/ "Campera" salad | Spanish omelette c/ Lettuce and olive | Hake fillet with "marinera" sauce c/ Lettuce | Full Madrid-style stew | |
| Bread y Fruit Kcal:450 Prot:16,5 Lip:24,1 HC:45,3 | Bread y Fruit Kcal:459 Prot:32,5 Lip:11,7 HC:59,1 | Bread y Yogurt Kcal:399 Prot:19,1 Lip:5,3 HC:72,3 | Bread y **Fruta y leche Kcal:168 Prot:13,4 Lip:5,6 HC:16,1 | Bread y Fresh orange juice Kcal:500 Prot:21,4 Lip:19,2 HC:67,2 | |
| Vegetable cream - Día 18 - | "Riojana" style potatoes - Día 19 - | Star soup - Día 20 - | Stewed white beans with vegetables - Día 21 - | Neapolitan macaroni pasta with grated cheese - Día 22 - | |
| Baked marinated pork loin c/ Lettuce and corn | Baked hake fillet c/ Lettuce | Beef hamburguer in sauce with diced potatoes | Eggs c/ Lettuce and tomato | Fish with lettuce | |
| Bread y Fruit Kcal:493 Prot:21,8 Lip:29,6 HC:38,5 | Wholemeal bread y **Fruta y leche Kcal:172 Prot:12,5 Lip:8,4 HC:11,4 | Bread y Yogurt Kcal:547 Prot:23,2 Lip:27,3 HC:53,7 | Bread y Fruit Kcal:309 Prot:14,1 Lip:3 HC:59,4 | Bread y **Fruta y leche Kcal:498 Prot:36,7 Lip:17,5 HC:46,9 | |
| | | | | | - Día 25 - |
| | | | | | |
| | | | | | - Día 26 - |
| | | | | | - Día 27 - |
| | | | | | - Día 28 - |
| | | | | | - Día 29 - |

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 |
| | | | | | |

Día Internacional de las Personas con Discapacidad
3 DE DICIEMBRE

La Navidad es una parte del hogar que uno lleva siempre en su corazón

El Equipo de ENASUI
Les desea una Feliz Navidad

Se ofrecerá Diariamente una opción de Verdura