

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

			Crema de verduras - Día 1 -	Macarrones con tomate y queso rallado - Día 2 -
			Hamburguesa burger meat mixta a la jardinera Pan y Fruta Kcal:445 Prot:16,3 Lip:22,1 HC:48,5	Filete de merluza en salsa con daditos de calabacín Pan y Fruta y leche Kcal:409 Prot:21,3 Lip:14,2 HC:47,2
Caldero del mar menor - Día 5 -	Crema de calabaza - Día 6 -	Judías pintas con verduras - Día 7 -	Canelones de carne - Día 8 -	Sopa de cocido - Día 9 -
Magro de cerdo en salsa de tomate	Ternera asada en salsa c/ Pure de patata	.Muslitos de pollo con patatas	Rombos de Merluza c/ Lechuga	Cocido madrileño completo
Pan y Paparajote Kcal:232 Prot:16,1 Lip:9,5 HC:20,3	Pan y Fruta Kcal:471 Prot:26,1 Lip:18 HC:54,6	Pan y Fruta Kcal:454 Prot:28,8 Lip:11,4 HC:62,2	Pan y Fruta y leche Kcal:250 Prot:19,6 Lip:12,8 HC:12,8	Pan y Postre Lácteo Kcal:544 Prot:24,7 Lip:20,2 HC:72,9
.Lentejas estofadas con verduras - Día 12 -	Arroz integral con salsa de tomate - Día 13 -	Espaguetis salteados con verduritas - Día 14 -	Judías verdes rehogadas - Día 15 -	.Judías blancas con verduras - Día 16 -
*Salchichas de pavo al horno c/ Lechuga y tomate	Huevos fritos con patatas	Filete de merluza en salsa c/ Lechuga y zanahoria	Pollo asado en su jugo c/ Lechuga y maíz	Palometa al horno con verduras
Pan y Fruta Kcal:312 Prot:15,2 Lip:4,3 HC:56,6	Pan y Postre Lácteo Kcal:505 Prot:14,7 Lip:17,5 HC:68	Pan integral y Fruta y leche Kcal:448 Prot:21,9 Lip:11,3 HC:64,3	Pan y Zumo de naranja natural Kcal:391 Prot:21,1 Lip:15,3 HC:45,7	Pan y Fruta y leche Kcal:267 Prot:19 Lip:7,2 HC:31,3
.Menestra de verduras - Día 19 -	Sopa de letras - Día 20 -	Fideua de verduras - Día 21 -		
Lacón a la gallega	Albondigas de burger meat mixta con champiñones	Filete de Merluza Rebozado c/ Lechuga		
Pan y Postre Lácteo Kcal:296 Prot:11 Lip:6,8 HC:51,2	Pan y Fruta Kcal:381 Prot:14,1 Lip:19 HC:41,8	Pan y Fruta y leche Kcal:324 Prot:15,6 Lip:12,9 HC:36		
Lazos carbonara - Día 26 -	Crema de calabaza - Día 27 -	Lentejas estofadas con chorizo - Día 28 -	*Arroz tres delicias - Día 29 -	
*Bacalao al horno c/ Tomate natural	Cinta de lomo fresca en su jugo c/ Lechuga	Tortilla española c/ Ensalada campestre	.Filete de contramuslo de pollo con patatas cuadro	
Pan y Fruta y leche Kcal:270 Prot:112,4 Lip:11,1 HC:22,3	Pan y Fruta Kcal:403 Prot:23,7 Lip:17,5 HC:41	Pan y Fruta y leche Kcal:219 Prot:15,2 Lip:4,6 HC:29,1	Pan y Postre Lácteo Kcal:477 Prot:26,2 Lip:12,8 HC:67,5	

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 Enasuitos
¡Descárguela!



DIARIAMENTE SE OFRECERÁ UNA OPCIÓN DE VERDURA

Monday

Tuesday

Wednesday

Thursday

Friday

				Vegetable cream - Día 1 -	Neapolitan macaroni pasta with grated cheese - Día 2 -
				Burger with vegetables	Hake fillet in sauce with diced courgette
			Bread y Fruit Kcal:445 Prot:16,3 Lip:22,1 HC:48,5		Bread y fruit and milk Kcal:409 Prot:21,3 Lip:14,2 HC:47,2
Rice with seafood - Día 5 -	Pumpkin cream - Día 6 -	Pinto beans with vegetables - Día 7 -	Meat cannellone - Día 8 -	Stew soup - Día 9 -	
Pork lean in tomato sauce	Roast beef in sauce c/ Mashed potatoes	Chicken legs with potatoes	Hake figures c/ Lettuce	Full Madrid-style stew	
Bread y **Paparajote Kcal:232 Prot:16,1 Lip:9,5 HC:20,3	Bread y Fruit Kcal:471 Prot:26,1 Lip:18 HC:54,6	Bread y Fruit Kcal:454 Prot:28,8 Lip:11,4 HC:62,2	Bread y fruit and milk Kcal:250 Prot:19,6 Lip:12,8 HC:12,8	Bread y Yogurt Kcal:544 Prot:24,7 Lip:20,2 HC:72,9	
Stewed lentils with vegetables - Día 12 -	Brown rice with tomato sauce - Día 13 -	Sautéed spaghetti with vegetables - Día 14 -	Sautéed green beans - Día 15 -	Stewed white beans with vegetables - Día 16 -	
Turkey sausages c/ Lettuce and tomato	Fried eggs with chips	Hake fillet in sauce c/ Lettuce and carrots	Roast chicken in juice c/ Lettuce and corn	Baked harvestfish with vegetables	
Bread y Fruit Kcal:312 Prot:15,2 Lip:4,3 HC:56,6	Bread y Yogurt Kcal:505 Prot:14,7 Lip:17,5 HC:68	Wholemeal bread y fruit and milk Kcal:448 Prot:21,9 Lip:13,3 HC:64,3	Bread y Fresh orange juice Kcal:391 Prot:21,1 Lip:15,3 HC:45,7	Bread y fruit and milk Kcal:267 Prot:19 Lip:7,2 HC:31,3	
Vegetable stew - Día 19 -	Alphabet soup - Día 20 -	Vegetable fideua - Día 21 -			
Galician style pork loin	Mixed burger meatballs In sauce with mushrooms and peas	Breaded hake fillet c/ Lettuce			
Bread y Yogurt Kcal:296 Prot:11 Lip:6,8 HC:51,2	Bread y Fruit Kcal:381 Prot:14,1 Lip:19 HC:41,8	Bread y fruit and milk Kcal:324 Prot:15,6 Lip:12,9 HC:36			
Carbonara ties - Día 26 -	Pumpkin cream - Día 27 -	Stewed lentils with chorizo - Día 28 -	Rice three delights - Día 29 -		
Baked cod c/ tomatoe	Fresh pork loin in juice c/ Lettuce	Spanish omelette c/ **Ensalada campestre	Chicken fillet with diced potatoes		
Bread y fruit and milk Kcal:270 Prot:112,4 Lip:11,1 HC:22,3	Bread y Fruit Kcal:403 Prot:23,7 Lip:17,5 HC:41	Bread y fruit and milk Kcal:219 Prot:15,2 Lip:4,6 HC:29,1	Bread y Yogurt Kcal:477 Prot:26,2 Lip:12,8 HC:67,5		

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 Enasuitos
¡Descárguela!

