

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes



- Día 1 -

Lentejas con alcachofas

- Día 2 -

Farfalle a la napolitana

- Día 3 -

Sopa de cocido

- Día 4 -

Crema de brócoli y calabacín

- Día 5 -

Rombos de Merluza c/ Lechuga y zanahoria

Revuelto de huevos con jamon c/ Lechuga

Cocido madrileño completo

Cinta de lomo adobada al horno c/ Lechuga y aceitunas

Pan y Fruta y leche
Kcal:121 Prot:15,3 Lip:6,7 HC:0

Pan y Fruta
Kcal:425 Prot:21,9 Lip:15,2 HC:53,1

Pan y Postre Lácteo
Kcal:544 Prot:24,7 Lip:20,2 HC:72,9

Pan y Fruta
Kcal:136 Prot:3,9 Lip:2 HC:29

- Día 8 -

JORNADA EXTREMEÑA
Arroz con patatas y bacalao
.Prueba de cerdo

- Día 9 -

Sopa de lluvia

- Día 10 -

Judías blancas estofadas con verduras

Día 11 -

Patatas a la Riojana

- Día 12 -

Espaguetis con tomate y queso

Filete de merluza al horno c/ Lechuga

Pollo asado en su jugo c/ Lechuga

Tortilla española c/ Ensalada campestre

Filete de Merluza Rebozado c/ Lechuga y remolacha

Pan y Fruta y leche
Kcal:652 Prot:30,2 Lip:11,8 HC:106,2

Pan y Serradura

Pan integral y Fruta
Kcal:434 Prot:24,5 Lip:12,4 HC:55,8

Pan y Zumo de naranja natural
Kcal:351 Prot:14,7 Lip:3 HC:69,4

Pan y Fruta y leche
Kcal:297 Prot:16,2 Lip:12,3 HC:30,1

- Día 15 -

Arroz blanco con salsa de tomate

- Día 16 -

*Lentejas a la hortelana

- Día 17 -

Fideua de verduras

- Día 18 -

Sopa de letras

- Día 19 -

Judías verdes rehogadas

Lacón a la gallega

Huevos fritos con patatas

Filete de palometa en salsa de tomate c/ Lechuga

Croquetas y Empanadillas c/ Lechuga

Ragout de pollo a la jardinera de verduras

Pan y Fruta
Kcal:194 Prot:5,9 Lip:5,5 HC:33,5

Pan y Postre Lácteo
Kcal:505 Prot:14,7 Lip:17,5 HC:68

Pan y Fruta y leche
Kcal:276 Prot:22,9 Lip:6,5 HC:31,2

Pan y Fruta
Kcal:450 Prot:11,3 Lip:12,2 HC:61,9

Pan y Fruta
Kcal:326 Prot:20,5 Lip:10,7 HC:39,4

- Día 22 -

Arroz con sepia

- Día 23 -

Ensaladilla rusa

- Día 24 -

Judías blancas estofadas con verduras

- Día 25 -

Macarrones blancos salteados con verduras

- Día 26 -

Albondigas de burger meat mixta con champiñones

Tortilla francesa c/ Lechuga y maíz

Filete de pollo a la plancha c/ Lechuga

Filete de merluza al horno c/ Lechuga y tomate

Hamburguesa burger meat mixta a la plancha c/ Ensalada campestre

Pan y Fruta
Kcal:414 Prot:14,5 Lip:19,9 HC:47,9

Pan y Fruta
Kcal:275 Prot:10,1 Lip:8,6 HC:42

Pan y Fruta
Kcal:411 Prot:22,5 Lip:17,9 HC:43,4

Pan y Fruta y leche
Kcal:252 Prot:18,5 Lip:6 HC:30,7

Pan y Postre Lácteo
Kcal:349 Prot:10,7 Lip:8,8 HC:60,3

- Día 29 -

Guisantes rehogados con jamon york

Día 30 -

Bacalao con tomate c/ Lechuga

Carne asada con pure de patata

Pan y Fruta y leche
Kcal:384 Prot:28,8 Lip:13,9 HC:35,8

Pan y Fruta
Kcal:379 Prot:25,7 Lip:12,9 HC:43,6

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!



Monday

Tuesday

Wednesday

Thursday

Friday



Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday
- Día 1 - Lentils with vegetables Hake figures c/ Lettuce and carrots Bread y **Fruta y leche Kcal:121 Prot:15,3 Lip:6,7 HC:0	- Día 2 - Neapolitan farfalle Scrambled eggs with ham c/ Lettuce Bread y Fruit Kcal:425 Prot:21,9 Lip:5,2 HC:53,1	- Día 3 - Stew soup Full Madrid-style stew Bread y Yogurt Kcal:544 Prot:24,7 Lip:20,2 HC:72,9	- Día 4 - Courgette and broccoli creamd Baked marinated pork loin c/ Lettuce and olive Bread y Fruit Kcal:136 Prot:3,9 Lip:2 HC:29	- Día 5 -
Macaroni Baked hake fillet c/ Lettuce Bread y **Fruta y leche Kcal:652 Prot:30,2 Lip:11,8 HC:106,2	- Día 9 - Rice with potatoes and cod Pork loin Bread y **Serradura Kcal:505 Prot:14,7 Lip:17,5 HC:68	- Día 10 - Rain soup Roast chicken in juice c/ Lettuce Wholemeal bread y Fruit Kcal:434 Prot:24,5 Lip:12,4 HC:55,8	- Día 11 - Stewed white beans with vegetables Spanish omelette c/ salad Bread y Fresh orange juice Kcal:351 Prot:14,7 Lip:3 HC:69,4	- Día 12 - Rioja-style potatoes Breaded hake fillet c/ Lettuce and beet Bread y **Fruta y leche Kcal:297 Prot:16,2 Lip:12,3 HC:30,1
Sautéed green beans Galician style marinated pork loin Bread y Fruit Kcal:194 Prot:5,9 Lip:5,5 HC:33,5	- Día 16 - Rice with tomato sauce Fried eggs with chips Bread y Yogurt Kcal:505 Prot:14,7 Lip:17,5 HC:68	- Día 17 - "Hortelana" lentils Harvestfish fillet in tomato sauce c/ Lettuce Bread y **Fruta y leche Kcal:276 Prot:22,9 Lip:6,5 HC:31,2	- Día 18 - Vegetable fideua Croquettes and small pasties c/ Lettuce Bread y Fruit Kcal:450 Prot:11,3 Lip:12,2 HC:61,9	- Día 19 - Alphabet soup Chicken ragout with vegetables Bread y Fruit Kcal:326 Prot:20,5 Lip:10,7 HC:39,4
Courgette cream Mixed burger meatballs In sauce with mushrooms and peas Bread y Fruit Kcal:414 Prot:14,5 Lip:19,9 HC:47,9	- Día 23 - Rice with squid Omelette c/ Lettuce and corn Bread y Fruit Kcal:275 Prot:10,1 Lip:8,6 HC:42	- Día 24 - Russian salad Griddled chicken fillet c/ Lettuce Bread y Fruit Kcal:411 Prot:22,5 Lip:17,9 HC:43,4	- Día 25 - Stewed white beans with vegetables Baked hake fillet c/ Lettuce and tomato Bread y **Fruta y leche Kcal:252 Prot:18,5 Lip:6 HC:30,7	- Día 26 - Sautéed macaroni pasta with vegetables Grilled mixed burger meat hamburger c/ Salad Bread y Yogurt Kcal:349 Prot:10,7 Lip:8,8 HC:60,3
Rioja-style lentils Cod with tomato sauce c/ Lettuce Bread y **Fruta y leche Kcal:384 Prot:28,8 Lip:13,9 HC:35,8	- Día 29 - Sauteed peas with york ham Roasted beef meat with mashed potatoes Bread y Fruit Kcal:379 Prot:25,7 Lip:12,9 HC:43,6	- Día 30 -		

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!

