


**Monday**

**Tuesday**

**Wednesday**

**Thursday**

**Friday**

Stewed lentils with vegetables - Día 3 -	Salmorejo - Día 4 -	Rice with tomatoe sauce - Día 5 -	***Vichysosse - Día 6 -	Sautéed pasta elbows with vegetables - Día 7 -
Galician style pork loin	Chicken ragout with vegetables	**Huevos fritos con patatas	Hamburger with lettuce and tomatoe	Hake fillet in sauce c/ **Ensalada campestre
Bread y Yogurt Kcal:399 Prot:19,1 Lip:5,3 HC:72,3	Wholemeal bread y Fruit Kcal:486 Prot:25,2 Lip:12,6 HC:67	Bread y Fresh orange juice Kcal:647 Prot:17,6 Lip:22,2 HC:89,8	Bread y Fruit Kcal:570 Prot:22,3 Lip:36,4 HC:41,7	Bread y **Fruta y leche Kcal:127 Prot:2,9 Lip:5,8 HC:15,6
Carrot cream - Día 10 -	Chickpea salad (chickpeas, egg, tomato, carrot and corn) - Día 11 -	Appertizers (ham, pork loin and cheese) - Día 12 -	"Campera" salad - Día 13 -	Neapolitan macaroni pasta with grated cheese - Día 14 -
Mixed burger meatballs with sauce c/ Lettuce	Cod with tomato sauce c/ Lettuce	Pizza	Chicken legs with onios	Hake fillet in sauce c/ Lettuce and carrots
Bread y Fruit Kcal:464 Prot:17,1 Lip:22,9 HC:51,6	Bread y **Fruta y leche Kcal:368 Prot:25,4 Lip:13,3 HC:36,3	Bread y Ice cream Kcal:352 Prot:38 Lip:22 HC:1	Bread y Fruit Kcal:350 Prot:22 Lip:11,8 HC:41,6	Bread y **Fruta y leche Kcal:405 Prot:20,9 Lip:14,3 HC:46,3
Sautéed broccoli - Día 17 -	White bean salad (white beans, egg, tomato, carrot and corn) - Día 18 -	Sautéed green beans with baby carrots - Día 19 -	Neapolitan farfalle - Día 20 -	Rice with vegetables - Día 21 -
Marinated pork loin in sauce with potatoes	Spanish omelette c/ Lettuce	Rooster fish fillet c/ Lettuce and corn	Breaded ham with cheese c/ Lettuce	Baked chicken fillet c/ Lettuce and carrots
Bread y Fruit Kcal:541 Prot:8,8 Lip:6,9 HC:35,7	Bread y Yogurt Kcal:563 Prot:24,6 Lip:15,2 HC:84,1	Bread y Fruit Kcal:280 Prot:14,3 Lip:16 HC:34,9	Bread y Fruit Kcal:466 Prot:14,1 Lip:11,8 HC:76,4	Bread y Fruit Kcal:384 Prot:29,2 Lip:10,1 HC:48,4
 a 24 -	- Día 25 -	- Día 26 -	- Día 27 -	- Día 28 -

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) nº 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!



Se ofrecerá Diariamente una opción de Verdura

**Lunes**

**Martes**

**Miércoles**

**Jueves**

**Viernes**

.Lentejas estofadas con verduras - Día 3 -	*Salmorejo - Día 4 -	.Arroz con tomate - Día 5 -	Vichyssoise - Día 6 -	*Coditos blancos salteados con verduras - Día 7 -
Lacón a la gallega	Ragout de pollo a la jardinera de verduras	Huevos fritos con patatas	.Hamburguesa Burger Meat al horno c/ Lechuga y tomate	Filete de merluza en salsa c/ Ensalada campestre
Pan y Postre Lácteo Kcal:399 Prot:19,1 Lip:5,3 HC:72,3	Pan integral y Fruta Kcal:486 Prot:25,2 Lip:12,6 HC:67	Pan y Zumo de naranja natural Kcal:647 Prot:17,6 Lip:22,2 HC:89,8	Pan y Fruta Kcal:570 Prot:22,3 Lip:3,6 HC:41,7	Pan y Fruta y leche Kcal:127 Prot:2,9 Lip:5,8 HC:15,6
Crema de zanahoria - Día 10 -	*Ensalada de garbanzos - Día 11 -	Entremeses - Día 12 -	Ensalada campera - Día 13 -	Macarrones con tomate y queso rallado - Día 14 -
Albondigas burger meat mixta en salsa c/ Lechuga	Bacalao con tomate c/ Lechuga	Pizza	Jamoncitos de pollo encebollados	Filete de merluza en salsa c/ Lechuga y zanahoria
Pan y Fruta Kcal:464 Prot:17,1 Lip:22,9 HC:51,6	Pan y Fruta y leche Kcal:368 Prot:25,4 Lip:13,3 HC:36,3	Pan y Helado Kcal:352 Prot:3,8 Lip:22 HC:1	Pan y Fruta Kcal:350 Prot:22 Lip:11,8 HC:41,6	Pan y Fruta y leche Kcal:405 Prot:20,9 Lip:14,3 HC:46,3
Brocoli rehogado - Día 17 -	*Ensalada de judías blancas - Día 18 -	*Judías verdes rehogadas con zanahoria - Día 19 -	Farfalle a la napolitana - Día 20 -	Arroz con verduras - Día 21 -
Cinta de lomo adobada con patatas	Tortilla española c/ Lechuga	Filete de gallo San Pedro c/ Lechuga y maíz	San Jacobo c/ Lechuga	Filete de pollo al horno c/ Lechuga y zanahoria
Pan y Fruta Kcal:541 Prot:8,8 Lip:6,9 HC:35,7	Pan y Postre Lácteo Kcal:563 Prot:24,6 Lip:15,2 HC:84,1	Pan y Fruta Kcal:280 Prot:14,3 Lip:16 HC:34,9	Pan y Fruta Kcal:466 Prot:14,1 Lip:11,8 HC:76,4	Pan y Fruta Kcal:384 Prot:29,2 Lip:10,1 HC:48,4
- Día 24 -	- Día 25 -	- Día 26 -	- Día 27 -	- Día 28 -



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<sup>o</sup> 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!



Se ofrecerá Diariamente una opción de Verdura