

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

.Arroz Campero	- Día 2 -	.Crema de calabacín	- Día 3 -	.Judías blancas con verduras	- Día 4 -	Canelones de carne	- Día 5 -	.Sopa de Cocido	- Día 6 -
*Lomos de bacalao con tomate		Filete de pollo a la plancha c/ Lechuga		.Tortilla Francesa c/ Ensalada campestre		Rombos de Merluza c/ Lechuga		.Cocido Madrileño completo	
Pan y Fruta y leche Kcal:263 Prot:14,9 Lip:11,9 HC:24,4		Pan integral y Fruta Kcal:435 Prot:23 Lip:11,6 HC:59,7		Pan y Fruta Kcal:309 Prot:14,1 Lip:3 HC:59,4		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 9 -	Arroz integral con salsa de tomate	- Día 10 -	Espaguetis salteados con verduritas	- Día 11 -	*Guisantes rehogados con cebolla	- Día 12 -	*Alubias blancas estofadas con verduras	- Día 13 -
*Salchichas de pavo al horno c/ Lechuga y tomate		Huevos fritos con patatas		Filete de gallineta con dados de calabacin		Pollo asado en su jugo c/ Lechuga y maíz		*Filete de merluza a la marinera c/ Lechuga	
Pan y Fruta Kcal:312 Prot:15,2 Lip:4,3 HC:56,6		Pan y Postre Lácteo Kcal:692 Prot:20,9 Lip:23,2 HC:95,5		Pan integral y Fruta y leche Kcal:350 Prot:12 Lip:5 HC:64		Pan y Zumo de naranja natural Kcal:421 Prot:23,7 Lip:15,4 HC:50,4		Pan y Fruta y leche Kcal:271 Prot:21,5 Lip:5,6 HC:33,3	
Brocoli rehogado	- Día 16 -	<u>JORNADA GASTRONÓMICA ESTADOUNIDENSE</u>	- Día 17 -	Fideua de verduras	- Día 18 -	.Sopa de Cocido	- Día 19 -	.Patatas guisadas con verduras	- Día 20 -
Lacón a la gallega		.Crema de calabaza		Revuelto c/ Lechuga y tomate		.Cocido Madrileño completo		Salmon con verduras	
Pan y Postre Lácteo Kcal:253 Prot:10,8 Lip:4 HC:47,7		Apple pie Kcal:60 Prot:1,7 Lip:1,9 HC:9		Pan y Fruta Kcal:243 Prot:6,9 Lip:5,7 HC:44,4		Pan y Fruta Kcal:457 Prot:20,8 Lip:19,2 HC:57,2		Pan y Fruta y leche Kcal:210 Prot:12,4 Lip:11,7 HC:13,5	
.Crema de verduras	- Día 23 -	Lazos carbonara	- Día 24 -	*Judías verdes rehogadas	- Día 25 -	*Arroz tres delicias	- Día 26 -	.Lentejas estofadas con verduras	- Día 27 -
Cinta de lomo adobada al horno c/ Lechuga		Lomos de merluza al horno con zanahoria		*Albondigas burger meat en salsa con patatas		Filete de pollo a la plancha c/ Lechuga y aceitunas		.Tortilla Española c/ Ensalada campestre	
Pan integral y Fruta Kcal:609 Prot:26,4 Lip:29,2 HC:60		Pan y Fruta y leche Kcal:238 Prot:14,3 Lip:11 HC:19,3		Pan y Fruta Kcal:464 Prot:16,7 Lip:25,9 HC:44,5		Pan y Postre Lácteo Kcal:331 Prot:11,5 Lip:4,4 HC:64,6		Pan y Fruta Kcal:312 Prot:15,2 Lip:4,3 HC:56,6	

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



**DIARIAMENTE SE OFRECERÁ
UNA OPCIÓN DE VERDURAS**



Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

Rice with vegetables - Día 2 -	**Courgette cream - Día 3 -	Stewed white beans with vegetables - Día 4 -	Meat cannellone - Día 5 -	Stew soup - Día 6 -
Cod with tomato sauce	Griddled chicken fillet c/ Lettuce	Omelette c/ **salad	Hake figures c/ Lettuce	Full Madrid-style stew
Bread y **Fruta y leche Kcal:263 Prot:14,9 Lip:11,9 HC:24,4	Wholemeal bread y Fruit Kcal:435 Prot:23 Lip:11,6 HC:59,7	Bread y Fruit Kcal:309 Prot:14,1 Lip:3 HC:59,4	Bread y **Fruta y leche 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 9 -	Brown rice with tomato sauce - Día 10 -	Sautéed spaghetti with vegetables - Día 11 -	Sautéed peas with onions - Día 12 -	Stewed white beans with vegetables - Día 13 -
***Turkey sausages c/ Lettuce and tomato	**Huevos fritos con patatas	**Fish with courgette	Roast chicken in juice c/ Lettuce and corn	Hake fillet with "marinera" sauce c/ Lettuce
Bread y Fruit Kcal:312 Prot:15,2 Lip:4,3 HC:56,6	Bread y Yogurt Kcal:692 Prot:20,9 Lip:23,2 HC:95,5	Wholemeal bread y **Fruta y leche Kcal:350 Prot:12,2 Lip:5 HC:64	Bread y Fresh orange juice Kcal:421 Prot:23,7 Lip:15,4 HC:50,4	Bread y **Fruta y leche Kcal:271 Prot:21,5 Lip:5,6 HC:33,3
Sautéed broccoli - Día 16 -	Pumpkin cream - Día 17 -	Vegetable fideua - Día 18 -	Stew soup - Día 19 -	Stewed potatoes with vegetables - Día 20 -
**Lacón a la gallega	**Mini Burger with mashed potatoes	**Revuelto c/ Lettuce and tomato	Full Madrid-style stew	Dill salmon
Bread y Yogurt Kcal:253 Prot:10,8 Lip:4 HC:47,7	**Apple pie Kcal:60 Prot:1,7 Lip:1,9 HC:9	Bread y Fruit Kcal:243 Prot:6,9 Lip:5,7 HC:44,4	Bread y Fruit Kcal:457 Prot:20,8 Lip:19,2 HC:57,2	Bread y **Fruta y leche Kcal:210 Prot:12,4 Lip:11,7 HC:13,5
***Vegetable cream - Día 23 -	Carbonara ties - Día 24 -	Sautéed green beans - Día 25 -	Rice three delights - Día 26 -	Stewed lentils with vegetables - Día 27 -
Baked marinated pork loin c/ Lettuce	Hake fillet with alioli sauce	Baked mixed burger meatballs with potatoes	Griddled chicken fillet c/ Lettuce and olive	Spanish omelette c/ **salad
Wholemeal bread y Fruit Kcal:609 Prot:26,4 Lip:29,2 HC:60	Bread y **Fruta y leche Kcal:238 Prot:14,3 Lip:11 HC:19,3	Bread y Fruit Kcal:464 Prot:16,7 Lip:25,9 HC:44,5	Bread y Yogurt Kcal:331 Prot:11,5 Lip:4,4 HC:64,6	Bread y Fruit Kcal:312 Prot:15,2 Lip:4,3 HC:56,6

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



DIARIAMENTE SE OFRECERÁ
UNA OPCIÓN DE VERDURAS

