

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

<p>*Espirales con tomate - Día 3 -</p> <p>.Albóndigas Burger Meat con jardinera de verduras</p> <p>Pan y Fruta Kcal:516 Prot:17,9 Lip:24,6 HC:58,9</p>	<p>.Judías blancas con verduras - Día 4 -</p> <p>.Tortilla Española c/ Lechuga y maíz</p> <p>Pan y Fruta Natural Kcal:499 Prot:18,9 Lip:13,2 HC:78,9</p>	<p>Vichyssoise - Día 5 -</p> <p>.Magro de cerdo con verduritas y patatas</p> <p>Pan y Fruta Kcal:387 Prot:16,9 Lip:19,1 HC:40,3</p>	<p>.Arroz con tomate - Día 6 -</p> <p>.Filete de bacalao rebozado c/ Lechuga</p> <p>Pan y Fruta de Temporada Kcal:526 Prot:18,8 Lip:15,8 HC:72,2</p>	<p>.Lentejas estofadas con verduras - Día 7 -</p> <p>*Jamoncitos de pollo al limón c/ Lechuga</p> <p>Pan y Postre Lácteo Kcal:528 Prot:34 Lip:13 HC:72,4</p>
<p>Arroz con verduras - Día 10 -</p> <p>Filete de Merluza Rebozado c/ Lechuga y maíz</p> <p>Pan y Fruta Natural Kcal:492 Prot:18,1 Lip:14,4 HC:77,5</p>	<p>Judías verdes rehogadas con cebolla - Día 11 -</p> <p>*Cinta de lomo adobada a la manzana con zanahoria</p> <p>Pan y Gelatina sabor Kcal:590 Prot:24,7 Lip:29,9 HC:59,2</p>	<p>.Sopa de Estrellas - Día 12 -</p> <p>.Filete de contramuslo de pollo con patatas cuadro</p> <p>Pan y Postre Lácteo Kcal:386 Prot:23,6 Lip:12,8 HC:47,4</p>	<p>.Garbanzos estofados - Día 13 -</p> <p>.Tortilla Española c/ Lechuga</p> <p>Pan y Fruta Natural Kcal:514 Prot:40,7 Lip:15,7 HC:59,3</p>	<p>.Ensalada de pasta tricolor - Día 14 -</p> <p>Filete de merluza al caldo corto</p> <p>Pan y Fruta Kcal:332 Prot:19,9 Lip:8,5 HC:47,2</p>
<p>*Lentejas a la hortelana - Día 17 -</p> <p>.Tortilla Española c/ Lechuga y maíz</p> <p>Pan y Fruta natural Kcal:494 Prot:20,4 Lip:14,5 HC:73,9</p>	<p>.Patatas guisadas con verduras - Día 18 -</p> <p>Rombos de Merluza c/ Lechuga y zanahoria</p> <p>Pan y Fruta Kcal:327 Prot:21,3 Lip:9,8 HC:42,2</p>	<p>*Guisantes rehogados con ajito y pimenton - Día 19 -</p> <p>*Lomo de sajonia encebollada con calabacin</p> <p>Pan y Fruta Natural Kcal:378 Prot:24,7 Lip:8 HC:53</p>	<p>.Crema de puerro - Día 20 -</p> <p>*Hamburguesa burger meat mixta en salsa con patatas cuadro</p> <p>Pan y Fruta Kcal:436 Prot:18,2 Lip:21 HC:46,8</p>	<p>*Macarrones con salsa de tomate - Día 21 -</p> <p>*Filete de pollo empanado c/ Lechuga y remolacha</p> <p>Pan y Postre Lácteo Kcal:574 Prot:24 Lip:12,9 HC:93</p>
<p>a 24 -</p>	<p>- Día 25 -</p>	<p>- Día 26 -</p>	<p>- Día 27 -</p>	<p>- Día 28 -</p>



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!

