

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

Espirales tricolor con chorizo - Día 2 -	Arroz con verduras - Día 3 -	*Judías verdes rehogadas - Día 4 -	.Menestra de verduras - Día 5 -	*Lentejas con arroz y verduras - Día 6 -
*Salmon a la naranja c/ Ensalada variada Pan Kcal:568 Prot:24,8 Lip:19,4 HC:74,7	*Costillar asado a la miel y mostaza c/ Ensalada variada Pan Kcal:623 Prot:21,5 Lip:24,3 HC:82,3	.Lasaña de carne c/ Ensalada variada Pan Kcal:462 Prot:17 Lip:11,6 HC:74	Pollo asado al limon con patatas c/ Ensalada variada Pan Kcal:527 Prot:28,3 Lip:18,7 HC:63,5	Tortilla paisana c/ Ensalada variada Pan Kcal:623 Prot:26,7 Lip:13,7 HC:98,2
.Patatas guisadas a la Riojana - Día 9 -	.Fabada Asturiana - Día 10 -	.Brócoli gratinado con queso - Día 11 -	.Sopa de Cocido - Día 12 -	Macarrones a la Napolitana - Día 13 -
.Filete de bacalao rebozado c/ Ensalada variada Pan Kcal:573 Prot:26,1 Lip:17,1 HC:80,1	Huevos Villarroy c/ Ensalada variada Pan Kcal:702 Prot:25,6 Lip:29,4 HC:87,6	*Albondigas burger meat mixta con salsa de setas c/ Ensalada variada Pan Kcal:709 Prot:34,6 Lip:34,1 HC:67,8	.Cocido Madrileño completo c/ Ensalada variada Pan Kcal:608 Prot:27,4 Lip:21,1 HC:82,7	.Filete de merluza a la Vasca c/ Ensalada variada Pan Kcal:521 Prot:24,2 Lip:14,5 HC:75,3
Lentejas estofadas con chorizo - Día 16 -	*Lombarda rehogada con manzana - Día 17 -	*Paella valenciana - Día 18 -	.Judías pintas con verduras - Día 19 -	*Coditos con salsa philadelphia con oregano y gambas - Día 20 -
.Tortilla Española c/ Ensalada variada Pan Kcal:654 Prot:30,3 Lip:18,2 HC:93	*Pollo al André c/ Ensalada variada Pan Kcal:479 Prot:26,1 Lip:15,8 HC:60,2	Filete de merluza en salsa de tomate con tiras de pimiento c/ Ensalada Pan Kcal:480 Prot:25,7 Lip:10,3 HC:72,7	Cordon Bleu c/ Ensalada variada Pan Kcal:633 Prot:32,7 Lip:8,9 HC:106,9	Huevos Villarroy c/ Ensalada variada Pan Kcal:583 Prot:21,3 Lip:14,6 HC:93,1
.Sopa Castellana - Día 23 -	.Ensaladilla Rusa - Día 24 -	*Menestra de verduras con jamón - Día 25 -	.Tallarines Orientales - Día 26 -	- Día 27 -
*Filete de pollo empanado c/ Ensalada variada Pan Kcal:553 Prot:24,2 Lip:9,3 HC:88,7	Butifarras catalanas a la lionesa c/ Ensalada variada Pan Kcal:683 Prot:25,6 Lip:32,4 HC:72,4	*Hamburguesa burger meat mixta en salsa con patatas cuadro c/ Ensalada Pan Kcal:519 Prot:22,8 Lip:21 HC:61,8	Filete de merluza al horno con huevo duro c/ Ensalada variada Pan Kcal:482 Prot:23,2 Lip:13 HC:69,7	

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, 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

