

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

			- Día 1 -				- Día 2 -				- Día 3 -
	- Día 6 -	*Arroz con pollo al curry	- Día 7 -	*Lentejas a la hortelana	- Día 8 -	*Patatas guisadas con carne	- Día 9 -	Pisto manchego	- Día 10 -		
		Filete de Merluza Rebozado c/ Ensalada variada		*Cinta de lomo adobada a la pimienta con champiñones c/ Ensalada varia		*Lomos de bacalao con tomate c/ Ensalada variada		.Hamburguesa Burger Meat con cebolla caramelizada c/ Ensalada variada			
		Pan Kcal:620 Prot:27,4 Lip:17 HC:91,1		Pan Kcal:717 Prot:35,6 Lip:27,4 HC:84,1		Pan Kcal:515 Prot:27,1 Lip:15 HC:69,5		Pan Kcal:569 Prot:21,8 Lip:24,3 HC:67,8			
*Espirales boloñesa	- Día 13 -	*Ensalada de garbanzos	- Día 14 -	.Crema de calabaza	- Día 15 -	.Ensaladilla Rusa	- Día 16 -	.Judias pintas con verduras	- Día 17 -		
*Filete de merluza a la marinera c/ Ensalada variada		*Filete de pollo al limon c/ Ensalada variada		.Codillo Alemán con patata cuadro c/ Ensalada variada		*Albondigas burger meat mixta en salsa de tomate c/ Ensalada variada		*Butifarras catalanas al ajillo con zanahoria c/ Ensalada variada			
Pan Kcal:521 Prot:26,4 Lip:15,2 HC:71,7		Pan Kcal:632 Prot:36,9 Lip:16,4 HC:86,2		Pan Kcal:581 Prot:24,8 Lip:23,5 HC:68,5		Pan Kcal:674 Prot:26,7 Lip:29,5 HC:77,3		Pan Kcal:715 Prot:30,6 Lip:25,8 HC:90			
.Patatas guisadas con bacalao	- Día 20 -	*Lombarda rehogada con manzana	- Día 21 -	.Sopa de Cocido	- Día 22 -	.Crema de verduras	- Día 23 -	.Fabada Asturiana	- Día 24 -		
*Carrillada de cerdo en salsa con daditos de zanahoria c/ Ensalada var		*Filete de pollo empanado c/ Ensalada variada		.Cocido Madrileño completo c/ Ensalada variada		.Pimientos del Piquillo rellenos de bacalao c/ Ensalada variada		*Salmon a la naranja c/ Ensalada variada			
Pan Kcal:614 Prot:28,4 Lip:28,1 HC:63,8		Pan Kcal:501 Prot:23,3 Lip:10,7 HC:80		Pan Kcal:608 Prot:27,4 Lip:21,1 HC:82,7		Pan Kcal:462 Prot:17,1 Lip:13,4 HC:69,7		Pan Kcal:918 Prot:43,1 Lip:46,6 HC:82,8			
*Coditos con salsa philadelphia con oregano y gambas	- Día 27 -	Lentejas a la Riojana	- Día 28 -	.Arroz Murciano	- Día 29 -	*Judias verdes rehogadas con ajito y bacon	- Día 30 -	Huevos Villarroy c/ Ensalada variada			
*Cinta de lomo adobada en salsa de pimientos y cebollita c/ Ensalada v		.Filete de merluza a la Vasca c/ Ensalada variada		Ragout de ternera en salsa con patatas c/ Ensalada variada							
Pan Kcal:672 Prot:29,1 Lip:30,1 HC:73		Pan Kcal:607 Prot:36 Lip:14,8 HC:84,7		Pan Kcal:633 Prot:28,7 Lip:25,3 HC:71,9		Pan Kcal:558 Prot:18,1 Lip:19,5 HC:80,3					

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



DÍA DEL LIBRO

23 de abril
#DíaDelLibro

