

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

Arroz con verduras - Día 1 -	*Alubias blancas estofadas con verduras - Día 2 -	Macarrones integrales con salsa de tomate - Día 3 -	E- Crema de calabaza eco - Día 4 -	Lentejas a la Riojana - Día 5 -
Ragout de ternera en salsa con patatas c/ Lechuga	.Tortilla Francesa c/ Lechuga y maíz	.Filete de merluza en salsa con tiras de pimientos	Filete de pollo con salsa de setas c/ Lechuga y zanahoria	*Filete de palometa con ajo y cebolla en salsa de tomate
Pan y Postre Lácteo Kcal:554 Prot:21,2 Lip:23,7 HC:68,1	Pan integral y Fruta de temporada Kcal:592 Prot:24,7 Lip:9,5 HC:101,7	Pan y Fruta de temporada ECO Kcal:371 Prot:28,5 Lip:18,7 HC:21,6	Pan integral y Fruta de temporada Kcal:505 Prot:23,6 Lip:12,9 HC:73,6	Pan y Fruta de Temporada Kcal:439 Prot:28,8 Lip:9,6 HC:63,1
*Arroz tres delicias - Día 8 -	.Garbanzos estofados - Día 9 -	Judías verdes ecológicas con zanahoria dado - Día 10 -	*Espirales integrales boloñesa - Día 11 -	Aubias pintas estofadas con verduras - Día 12 -
E- Carrillada de cerdo en salsa con zanahoria ecológica	*Filete de merluza a la italiana con daditos de calabaza	.Tortilla Española c/ Lechuga y remolacha	.Salmon al horno con Menestra imperial	*Pollo asado con romero y limón c/ Lechuga y maíz
Pan y Fruta de temporada Kcal:523 Prot:22,1 Lip:24,4 HC:56,8	Pan integral y Fruta Natural Kcal:534 Prot:50,1 Lip:7,6 HC:70,6	Pan y Fruta de Temporada Kcal:369 Prot:11,3 Lip:20,8 HC:48	Pan integral y Fruta de temporada Kcal:540 Prot:22,8 Lip:14,8 HC:78,1	Pan y Postre Lácteo Kcal:506 Prot:31,3 Lip:11,7 HC:72,1
Crema de zanahoria eco - Día 15 -	.Patatas guisadas con verduras - Día 16 -	.Lentejas estofadas con verduras - Día 17 -	.Arroz con tomate - Día 18 -	Ensalada de pasta integral - Día 19 -
.Magro de cerdo con verduritas y patatas	.Filete de merluza a la Vasca c/ Lechuga	.Tortilla Francesa c/ Lechuga y zanahoria	*Falafel c/ Lechuga	*Salchichas de pavo en salsa con patatas
Pan y Fruta de Temporada Kcal:329 Prot:17,3 Lip:9,5 HC:47,5	Pan integral y Fruta Natural Kcal:464 Prot:21,3 Lip:9,4 HC:74,9	Pan y Fruta de temporada Kcal:479 Prot:22 Lip:10,9 HC:75,9	Pan integral y Fruta de temporada Kcal:701 Prot:20,4 Lip:13,7 HC:112,1	Pan y Postre Lácteo Kcal:639 Prot:27,7 Lip:26,6 HC:75,8
Día 22 -	- Día 23 -	- Día 24 -	- Día 25 -	- Día 26 -
- Día 29 -	- Día 30 -			

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

