

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

- Día 1 -

- Día 2 -

- Día 3 -

- Día 4 -

**VUELTA
AL COLE**

*Lentejas a la hortelana

- Día 7 -

.Tortilla Española c/ Lechuga y zanahoria

Pan y Fruta Natural

Kcal:502 Prot:20,1 Lip:14,5 HC:76,1

.Arroz Campero

- Día 14 -

.Magro de cerdo con verduritas y patatas c/ Lechuga y remolacha

Pan y Fruta de temporada

Kcal:407 Prot:18 Lip:11,1 HC:63,8

*Guisantes rehogados con cebolla

- Día 21 -

*Cinta de lomo fresca en salsa de calabaza con patata cocida

Pan y Fruta de temporada

Kcal:263 Prot:8,9 Lip:6,2 HC:47,5

.Crema de calabacín

- Día 28 -

*Lentejas con arroz y verduras

Pan y Fruta Natural

Kcal:412 Prot:17 Lip:5,2 HC:78,9

E- Crema de verduras eco

- Día 8 -

*Albondigas de burger meat mixta en salsa casera con patatas cuadro

Pan integral y Fruta de Temporada

Kcal:570 Prot:20,1 Lip:22,2 HC:72,2

E- Garbanzos estofados con verduras ecológicas

- Día 15 -

*Filete de palometa con ajito y cebolla en salsa de tomate

Pan integral y Fruta de Temporada

Kcal:508 Prot:49,3 Lip:7,5 HC:64,4

Patatas a la Riojana

- Día 22 -

*Salmon en salsa de zanahoria y calabaza c/ Lechuga y remolacha

Pan integral y Fruta Natural

Kcal:506 Prot:21,6 Lip:14,4 HC:71,7

.Sopa de Estrellas

- Día 29 -

*Pollo asado con verduras Thai

Pan integral y Postre Lácteo

Kcal:479 Prot:27,3 Lip:12 HC:65,4

.Arroz con tomate

- Día 9 -

.Salmon al horno con verduras c/ Lechuga

Pan y Fruta natural

Kcal:440 Prot:15,9 Lip:12,5 HC:61,8

Crema de zanahoria eco

- Día 16 -

*Filete de pollo empanado c/ Lechuga

Pan y Postre Lácteo

Kcal:466 Prot:21,9 Lip:9,9 HC:76,4

Alubias blancas a la hortelana

- Día 23 -

.Tortilla de patata y calabacín c/ Lechuga

Pan y Postre Lácteo

Kcal:550 Prot:22,3 Lip:14,6 HC:84,4

Alubias blancas a la hortelana

- Día 30 -

*Filete de merluza en salsa con daditos de zanahoria c/ Lechuga

Pan y Fruta de temporada

Kcal:536 Prot:32,7 Lip:14,4 HC:72,9

*Alubias blancas estofadas con verduras

- Día 10 -

E- Carrillada de cerdo en salsa con zanahoria ecológica

Pan integral y Postre Lácteo

Kcal:742 Prot:35,8 Lip:24,8 HC:93,5

*Lentejas con arroz y verduras

- Día 17 -

.Tortilla Francesa con jamón york c/ Lechuga y zanahoria

Pan integral y Fruta de Temporada

Kcal:572 Prot:33,4 Lip:10,8 HC:84,7

*Macarrones integrales con salsa de setas

- Día 24 -

E- Filete de abadejo en salsa con daditos de calabaza eco c/ Lechuga y

Pan integral y Fruta de temporada

Kcal:501 Prot:20,3 Lip:10,2 HC:81,9

*Espirales integrales boloñesa

- Día 11 -

.Filete de merluza a la Gallega c/ Lechuga y maíz

Pan y Fruta de temporada ECO

Kcal:237 Prot:15,7 Lip:11,1 HC:18,8

*Espirales integrales con jamón serrano y salsa de tomate

- Día 18 -

.Filete de merluza a la Vasca c/ Lechuga y maíz

Pan y Fruta de temporada ECO

Kcal:248 Prot:15,5 Lip:13,2 HC:16,9

.Sopa de Cocido

- Día 25 -

.Cocido Madrileño completo

Pan y Fruta de Temporada

Kcal:473 Prot:21,1 Lip:19,2 HC:60,8

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

