

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

	- Día 1 -		- Día 2 -		- Día 3 -		- Día 4 -		
Fideua de verduras	- Día 7 -	.Patatas guisadas a la Riojana	- Día 8 -	*Gazpacho	- Día 9 -	Guisantes rehogados con jamon serrano	- Día 10 -	.Sopa de Cocido	- Día 11 -
*Filete de pollo empanado c/ Ensalada variada		*Filete de merluza a la marinera c/ Ensalada variada		.Costillas asadas con pimientos fritos c/ Ensalada variada		Tortilla española con pimientos c/ Ensalada variada		.Cocido Madrileño completo c/ Ensalada variada	
Pan Kcal:567 Prot:25,4 Lip:11,9 HC:91,5		Pan Kcal:456 Prot:24,9 Lip:11,4 HC:65,3		Pan Kcal:484 Prot:19,9 Lip:15,8 HC:67,4		Pan Kcal:546 Prot:22,2 Lip:18,2 HC:74,2		Pan Kcal:608 Prot:27,4 Lip:21,1 HC:82,7	
	- Día 14 -	*Salmorejo	- Día 15 -	.Judias pintas con verduras	- Día 16 -	Coliflor con queso	- Día 17 -	.Sopa de Cocido	- Día 18 -
		Cordon Bleu c/ Ensalada variada		.Filete de abadejo en salsa con patatas cuadro c/ Ensalada variada		.Pollo asado al limón c/ Ensalada variada		.Cocido Madrileño completo c/ Ensalada variada	
		Pan Kcal:542 Prot:24,4 Lip:11,4 HC:87,2		Pan Kcal:519 Prot:28,4 Lip:7,4 HC:88,4		Pan Kcal:588 Prot:37,1 Lip:22 HC:62,5		Pan Kcal:608 Prot:27,4 Lip:21,1 HC:82,7	
Pisto manchego	- Día 21 -	.Sopa Castellana	- Día 22 -	Menestra de verduras rehogadas con cebollita	- Día 23 -	.Lentejas estofadas con verduras	- Día 24 -	*Arroz a banda	- Día 25 -
Huevos Villarroy c/ Ensalada variada		*Salchichas frescas con tomate c/ Ensalada variada		*Salmon en salsa de zanahoria y calabaza c/ Ensalada variada		Filete de pollo en salsa con patatas c/ Ensalada variada		*Albondigas burger meat mixta con tomate y guisantes c/ Ensalada varia	
Pan Kcal:473 Prot:15,3 Lip:11,1 HC:79,7		Pan Kcal:493 Prot:23,6 Lip:10,6 HC:71,5		Pan Kcal:490 Prot:22,7 Lip:16,9 HC:62,3		Pan Kcal:621 Prot:35,2 Lip:15,6 HC:87		Pan Kcal:739 Prot:27,4 Lip:26,9 HC:100,5	
*Guisantes rehogados con ajito y pimenton	- Día 28 -	Vichyssoise	- Día 29 -	*Coditos con salsa de tomate	- Día 30 -				
*Filete de merluza en salsa verde con bolitas de patata c/ Ensalada va		*Lomo de sajonia encebollado con patatas c/ Ensalada variada		*Roti de pavo en salsa americana con tiras de pimiento c/ Ensalada var					
Pan Kcal:472 Prot:26,1 Lip:11,7 HC:65,4		Pan Kcal:629 Prot:21,4 Lip:33 HC:63,8		Pan Kcal:571 Prot:36,2 Lip:14 HC:77					

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

