

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

				E- Coliflor ecológica rehogada con ajito y aceite de oliva *Cinta de lomo fresca en salsa de calabaza con patata cocida .Filete de contramuslo de pollo con patatas cuadro Kcal:474 Prot:26,5 Lip:11 HC:68,1	*Lentejas con arroz y verduras Tacos de atun en salsa de tomate Pan y Fruta Natural Kcal:427 Prot:24,8 Lip:6,2 HC:72,4				
Judías verdes ecológicas con zanahoria baby *Guiso de pavo con patatas al vapor Pan y Fruta de temporada Kcal:371 Prot:29,8 Lip:4 HC:46,2	- Día 5 -	Macarrones integrales con salsa de tomate .Filete de abadejo en salsa con verduritas Pan integral y Fruta de temporada Kcal:478 Prot:21,5 Lip:9,3 HC:77,6	- Día 6 -	.Garbanzos estofados .Tortilla Francesa c/ Lechuga y remolacha Pan y Fruta de temporada Kcal:521 Prot:42,8 Lip:12,1 HC:66	- Día 7 -	*Arroz con pollo y calabaza .Salmon al horno con verduras Pan integral y Fruta de temporada ECO Kcal:212 Prot:13,5 Lip:10,6 HC:14,8	- Día 8 -	Alubias blancas estofadas con verduras ECO .Filete de contramuslo de pollo con patatas cuadro Pan y Postre Lácteo Kcal:531 Prot:32,5 Lip:12,8 HC:74,7	- Día 9 -
	- Día 12 -	*Patatas guisadas con carne .Filete de bacalao rebozado c/ Lechuga y zanahoria Pan integral y Fruta de temporada Kcal:558 Prot:24 Lip:14 HC:84,3	- Día 13 -	.Sopa de Cocido .Cocido Madrileño completo Pan y Fruta de temporada Kcal:515 Prot:21,6 Lip:19,4 HC:70,4	- Día 14 -	*Espirales integrales boloñesa .Filete de merluza en salsa con tiras de pimientos Pan integral y Postre Lácteo Kcal:702 Prot:39,3 Lip:23,8 HC:82,8	- Día 15 -	*Lentejas a la hortelana .Tortilla Española c/ Lechuga y maíz Pan y Fruta Natural Kcal:502 Prot:20,1 Lip:14,5 HC:76,1	- Día 16 -
.Crema de calabaza Albondigas burger meat mixta con tomate y daditos de zanahoria eco Pan y Fruta de temporada Kcal:452 Prot:18 Lip:20,9 HC:52,4	- Día 19 -	.Judías pintas con verduras *Filete de palometa con ajito y cebolla en salsa de tomate Pan integral y Fruta Natural Kcal:529 Prot:27,9 Lip:5,8 HC:92,1	- Día 20 -	*Macarrones integrales a la napolitana Pollo asado en su jugo con pimientos Pan y Postre Lácteo Kcal:503 Prot:25,7 Lip:17,6 HC:63,9	- Día 21 -	.Garbanzos estofados .Tortilla Francesa con jamón york c/ Lechuga y remolacha Pan integral y Fruta de temporada Kcal:601 Prot:54,5 Lip:13,3 HC:68,8	- Día 22 -	.Arroz con tomate .Filete de merluza en salsa con verduras hervidas Pan y Fruta de temporada Kcal:418 Prot:14,5 Lip:8,3 HC:67	- Día 23 -
.Crema de puerro .Filete de bacalao rebozado c/ Lechuga Pan y Fruta Natural Kcal:460 Prot:18,7 Lip:14,7 HC:67,1	- Día 26 -	Espirales integrales con queso y champiñones .Magro de cerdo con verduritas y patatas Pan integral y Fruta de temporada Kcal:527 Prot:26,7 Lip:12,7 HC:76,3	- Día 27 -	.Brócoli gratinado con queso .Tortilla Española c/ Lechuga y maíz Pan y Fruta de temporada Kcal:475 Prot:22,2 Lip:22,1 HC:50	- Día 28 -	.Judías pintas con verduras .Filete de merluza a la Gallega Pan integral y Fruta de temporada Kcal:562 Prot:29,5 Lip:6,7 HC:95,5	- Día 29 -	Arroz con verduras Filete de pollo encebollado c/ Lechuga Pan y Postre Lácteo Kcal:478 Prot:23,1 Lip:15,9 HC:64,7	- Día 30 -

Este menú ha sido elaborado por el Departamento de Dietética y Nutrición de Enasui, S.L. (R.S. 2610104-M). Utilizamos para la elaboración de nuestros 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



2 DE OCTUBRE

DÍA MUNDIAL
DE LA SONRISA

