

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

		*Lentejas con arroz y verduras - Día 1 -	Crema de zanahoria eco - Día 2 -	Espirales con tomate y queso - Día 3 -
		.Filete de merluza a la Gallega c/ Lechuga y maíz Pan y Fruta variada Kcal:469 Prot:40,1 Lip:6,9 HC:65,6	*Magro de cerdo con tomate y patatas Pan integral y Fruta variada Kcal:491 Prot:35,7 Lip:8,9 HC:68,2	*Salmon en salsa de zanahoria y calabaza c/ Lechuga Pan y Fruta variada Kcal:346 Prot:28,2 Lip:11,4 HC:35,1
.Arroz con tomate - Día 6 -	Brocoli gratinado - Día 7 -	E- Garbanzos estofados con verduras ecológicas - Día 8 -	*Macarrones integrales con salsa de setas - Día 9 -	Alubias blancas a la hortelana - Día 10 -
.Albóndigas Burger Meat con jardinera de verduras Pan y Fruta variada Kcal:615 Prot:31,1 Lip:23,8 HC:65,4	.Tortilla Española c/ Lechuga y maíz Pan integral y Postre Lácteo Kcal:628 Prot:29,9 Lip:22 HC:76,4	.Filete de merluza al horno con patata cuadro c/ Lechuga y remolacha Pan y Fruta variada Kcal:475 Prot:58,2 Lip:9,9 HC:45,6	*Salchichas frescas al ajillo con zanahoria Pan integral y Fruta variada Kcal:686 Prot:35,9 Lip:26,1 HC:75,6	*Filete de palometa con ajito y cebolla en salsa de tomate Pan y Postre Lácteo Kcal:470 Prot:27,5 Lip:6,9 HC:77,7
Lentejas a la Riojana - Día 13 -	*Arroz con pollo y calabaza - Día 14 -	*Ensalada de judias blancas - Día 15 -	.Crema de calabacín - Día 16 -	*Espirales con tomate - Día 17 -
.Tortilla Francesa c/ Lechuga y zanahoria Pan y Fruta variada Kcal:562 Prot:39,8 Lip:13,3 HC:74,2	.Filete de merluza en salsa con tiras de pimientos Pan integral y Fruta variada Kcal:658 Prot:50,3 Lip:19,6 HC:70,6	.Pollo asado al limón c/ Lechuga y maíz Pan y Fruta variada Kcal:526 Prot:44,5 Lip:12,7 HC:62,5	*Magro de cerdo con patatas al vapor c/ Lechuga Pan integral y Fruta variada Kcal:509 Prot:39,3 Lip:10,8 HC:64,2	.Filete de bacalao rebocado c/ Lechuga y maíz Pan y Postre Lácteo Kcal:560 Prot:23,2 Lip:17,4 HC:80,5

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

