

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

*Espirales con tomate - Día 3 - Salmon a la naranja con daditos de patata Pan y Postre Lácteo Kcal:430 Prot:18,9 Lip:12,4 HC:64,1	.Judías blancas con verduras - Día 4 - .Hamburguesa Burger Meat con cebolla caramelizada c/ Lechuga y maíz Pan y Fruta Natural Kcal:597 Prot:24,9 Lip:21,7 HC:79,5	.Crema de puerro - Día 5 - .Magro de cerdo con verduritas y patatas Pan y Postre Lácteo Kcal:394 Prot:20,9 Lip:10,9 HC:56,4	.Arroz con tomate - Día 6 - Filete de merluza en salsa con verduritas Pan y Fruta de Temporada Kcal:370 Prot:13,9 Lip:8,1 HC:56,1	Lentejas estofadas con chorizo - Día 7 - *Jamoncitos de pollo al limón c/ Lechuga Pan y Fruta Natural Kcal:533 Prot:34,5 Lip:14,4 HC:70,7
.Arroz con tomate - Día 10 - .Palometa en salsa de tomate con daditos de calabacín c/ Lechuga y maíz Pan y Fruta Natural Kcal:416 Prot:15,8 Lip:9 HC:65	Judías verdes rehogadas con cebolla - Día 11 - *Cinta de lomo adobada a la manzana con zanahoria Pan y Gelatina sabor Kcal:590 Prot:24,7 Lip:29,9 HC:59,2	.Sopa de Estrellas - Día 12 - .Ragout de ternera con patatas Pan y Postre Lácteo Kcal:456 Prot:20,7 Lip:21,3 HC:48,7	Turmix de garbanzos con verduras - Día 13 - .Tortilla Española c/ Lechuga Pan y Fruta Natural Kcal:481 Prot:16,1 Lip:15,6 HC:71,4	.Ensalada de pasta tricolor - Día 14 - *Pollo asado con salsa de pimientos Pan y Postre Lácteo Kcal:507 Prot:27,4 Lip:19 HC:60,3
*Lentejas a la hortelana - Día 17 - .Tortilla Española c/ Lechuga y maíz Pan y Fruta natural Kcal:494 Prot:20,4 Lip:14,5 HC:73,9	.Patatas guisadas con verduras - Día 18 - *Figuritas de pescado c/ Lechuga y zanahoria Pan y Postre Lácteo Kcal:515 Prot:19,7 Lip:14,6 HC:79	*Guisantes rehogados con ajito y pimenton - Día 19 - *Lomo de sajonia encebollada con calabacin Pan y Fruta Natural Kcal:378 Prot:24,7 Lip:8 HC:53	.Crema de puerro - Día 20 - *Filete de merluza al estilo del chef Pan y Gelatina sabor Kcal:373 Prot:18,3 Lip:8,9 HC:58,4	*Macarrones con salsa de tomate - Día 21 - *Filete de pollo empanado c/ Lechuga y remolacha Pan y Postre Lácteo Kcal:569 Prot:24,7 Lip:12,7 HC:91,5
- Día 24 -	- Día 25 -	- Día 26 -	- Día 27 -	- Día 28 -



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) n° 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



Revista Pequeñasui
¡Descárguela!



Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

.Crema de zanahoria - Día 3 -	Brocoli al ajillo - Día 4 -	Vichyssoise - Día 5 -	*Arroz con champiñones - Día 6 -	.Crema de zanahoria - Día 7 -
.Ragout de ternera con patatas	.Tortilla Francesa	.Magro de cerdo con verduritas y patatas	.Filete de abadejo en salsa con verduritas	*Jamoncitos de pollo al limón
Yogur desnatado Kcal:325 Prot:18 Lip:19,3 HC:20,3	Fruta Natural Kcal:237 Prot:9,2 Lip:11 HC:25,6	Yogur desnatado Kcal:291 Prot:17,4 Lip:17,6 HC:15,7	Fruta de Temporada Kcal:211 Prot:9,9 Lip:7,9 HC:24,6	Fruta Natural Kcal:236 Prot:16,7 Lip:9,5 HC:22,8
*Arroz con champiñones - Día 10 -	.Crema de puerro - Día 11 -	Sopa de letras pasta sin gluten - Día 12 -	Arroz con calabacin - Día 13 -	Macarrones blancos salteados con verduras pasta sin gluten - Día 14 -
.Filete de merluza en salsa con daditos de calabacín	Ragout de ternera en salsa	Filete de pollo encebollado	.Tortilla Francesa con jamón york	Filete de merluza al caldo corto
Fruta Natural Kcal:263 Prot:10,3 Lip:10,7 HC:32,1	Gelatina sin azucar Kcal:398 Prot:15,2 Lip:32,1 HC:11,8	Yogur desnatado Kcal:212 Prot:18,7 Lip:10,9 HC:9,7	Fruta Natural Kcal:328 Prot:16,2 Lip:14,5 HC:33,8	Yogur desnatado Kcal:230 Prot:18 Lip:8,2 HC:20,8
*Coliflor al ajo arriero - Día 17 -	.Patatas guisadas con verduras - Día 18 -	Espinacas rehogadas con zanahoria baby - Día 19 -	.Crema de puerro - Día 20 -	Espirales blancos salteados con ajito pasta sin gluten - Día 21 -
.Tortilla Francesa	.Filete de merluza en salsa con daditos de calabaza	*Lomo de sajonia encebollada con calabacin	Hamburguesa de vacuno 100% encebollada	Filete de pollo en su jugo con tiras de pimienta
Fruta Natural Kcal:234 Prot:8,4 Lip:10,7 HC:26,5	Yogur desnatado Kcal:191 Prot:14,6 Lip:6,4 HC:18,8	Fruta de Temporada Kcal:164 Prot:16,4 Lip:8,1 HC:6,4	Gelatina sin azucar Kcal:273 Prot:14,8 Lip:18,3 HC:12,3	Yogur desnatado Kcal:326 Prot:28,5 Lip:12,2 HC:25,1
- Día 24 -	- Día 25 -	- Día 26 -	- Día 27 -	- Día 28 -



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) n° 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



Revista Pequeñasui
 ¡Descárguela!

