

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

.Sopa de Estrellas - Día 3 -	Lentejas estofadas con chorizo - Día 4 -	.Crema Vichy - Día 5 -	.Sopa de Cocido - Día 6 -	Patatas a la Riojana - Día 7 -
.Roti de pavo con daditos de zanahoria Pan y Postre Lácteo Kcal:388 Prot:31 Lip:9,9 HC:47	*Filete de abadejo a la italiana con daditos de calabaza Pan y Gelatina sabor Kcal:504 Prot:29,5 Lip:9,1 HC:79,4	*Ragout de pollo a la jardinera de verduras Pan y Fruta Natural Kcal:409 Prot:21,5 Lip:12,6 HC:56	.Cocido Madrileño completo Pan y Fruta de Temporada Kcal:485 Prot:21,4 Lip:19,7 HC:63,7	.Filete de merluza en salsa con tiras de pimientos c/ Lechuga y maíz Pan y Postre Lácteo Kcal:527 Prot:34,4 Lip:20,4 HC:54,9
.Coditos a la Boloñesa - Día 10 -	Judias pintas a la hortelana - Día 11 -	Sopa de lluvia - Día 12 -	*Guisantes rehogados con cebolla - Día 13 -	.Arroz con tomate - Día 14 -
.Tortilla Francesa con jamón york Pan y Fruta Natural Kcal:456 Prot:23,7 Lip:17,6 HC:53,9	*Salmón en salsa de zanahoria y calabaza c/ Lechuga y remolacha Pan y Postre Lácteo Kcal:528 Prot:27,5 Lip:13,7 HC:75	.Albondigas Burger Meat mixta con tomate y daditos de zanahoria Pan y Fruta Natural Kcal:438 Prot:18,1 Lip:19,7 HC:50,4	Pollo asado al limon con patatas Pan y Fruta Natural Kcal:433 Prot:23,4 Lip:17,2 HC:50,7	.Filete de merluza en salsa con verduras hervidas Pan y Postre Lácteo Kcal:437 Prot:17,4 Lip:9,5 HC:66,3
*Lentejas con arroz y verduras - Día 17 -	.Crema de calabaza - Día 18 -	.Farfalle a la Napolitana - Día 19 -	.Sopa de Cocido - Día 20 -	*Judias verdes rehogadas con zanahoria - Día 21 -
*Hamburguesa burger meat mixta en salsa con daditos de calabacín Pan y Postre Lácteo Kcal:613 Prot:31,9 Lip:20,5 HC:78,4	.Filete de pollo con pisto de verduras Pan y Gelatina sabor Kcal:432 Prot:18,7 Lip:14,3 HC:60,5	.Filete de merluza en salsa con daditos de calabaza Pan y Fruta de Temporada Kcal:378 Prot:15,9 Lip:11,7 HC:56,5	.Cocido Madrileño completo Pan y Postre Lácteo Kcal:534 Prot:24,5 Lip:20,6 HC:69,7	.Tortilla Española c/ Lechuga Pan y Fruta Natural Kcal:401 Prot:11,4 Lip:21,4 HC:55,7
.Crema de zanahoria - Día 24 -	.Alubias blancas con chorizo - Día 25 -	.Sopa de Fideos - Día 26 -	*Lentejas a la hortelana - Día 27 -	- Día 28 -
*Cinta de lomo adobada a la gallega Pan y Postre Lácteo Kcal:526 Prot:23,3 Lip:25,1 HC:55,6	*Filete de fogonero en salsa de pimientos c/ Lechuga Pan y Fruta Natural Kcal:399 Prot:17,6 Lip:6,7 HC:70,7	Jamoncitos de pollo con patatas Pan y Postre Lácteo Kcal:386 Prot:23,6 Lip:12,8 HC:47,4	.Tortilla Española c/ Lechuga y maíz Pan y Fruta Natural Kcal:488 Prot:20,4 Lip:14 HC:72,3	



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



¿QUE CENAMOS HOY?

RECOMENDACIONES NUTRICIONALES

LUNES

DÍA 3
Tortilla francesa
con guarnición de
verduritas salteadas
Fruta y pan

DÍA 10
Filete de pollo en
salsa de champis
con patata hervida
Fruta y pan

DÍA 17
Filete de pavo en
salsa de zanahoria
con patata
Fruta y pan

DÍA 24
Tortilla de patata y
calabacín con
lechuga
Fruta y pan

MARTES

DÍA 4
Filete de pollo al
horno con ensalada
variada
Fruta y pan

DÍA 11
Crema de calabaza
Filete de ternera a
la plancha
Fruta y pan

DÍA 18
Ensalada de tomate
y rúcula
Revuelto de huevos
Fruta y pan

DÍA 25
Filete de pavo a la
plancha con puré de
patata
Fruta y pan

MIÉRCOLES

DÍA 5
Cinta de lomo
fresca en salsa con
lechuga y queso
fresco
Lácteo y pan

DÍA 12
Guisantes
Pescado al horno
Fruta y pan

DÍA 19
Ternera en salsa
con puré de
calabacín
Fruta y pan

DÍA 26
Ternera en salsa
con verduritas
Fruta y pan

JUEVES

DÍA 6
Pescado al horno
con ensalada
variada
Fruta y pan

DÍA 13
Menestra de
verduras
Pescado en salsa
Lácteo y pan

DÍA 20
Crema de verdura
Pescado en salsa
verde
Fruta y pan

DÍA 27
Pescado al horno
con parrillada de
verduras
Lácteo y pan

VIERNES

DÍA 7
Tortilla de patata
con lechuga
Fruta y pan

DÍA 14
Berenjena
gratinada
Revuelto de huevo
Fruta y pan

DÍA 21
Cinta de lomo a la
plancha con lechuga
y maíz
Lácteo y pan

DÍA 28
Cinta de lomo a la
plancha con
verdura y patata
Fruta y pan

Durante los primeros meses de vida (0-6 meses) la leche materna a demanda es el alimento ideal para el niño, ya que le aporta en cantidades suficientes, todos los Nutrientes necesarios. Esto ayuda a la prevención del sobrepeso.

Enseñe a su hijo buenos hábitos alimentarios desde el mismo momento que incorpora nuevos alimentos:

- **Ofrézcale alimentos variados.**
- **No sobrealimente al bebé.**
- **No añada miel o azúcar a los sus biberones y frutas.**
- **No agregue sal a su comida. Si lo hace, que sea sal yodada**

En la etapa preescolar y escolar:

- **Adapte su horario a la comida familiar.**
- **Evite los "picoteos" entre horas, sobre todo si se trata de alimentos ricos en azúcares y grasas (chuches, bollería, patatas fritas).**
- **Evite darle o negarle determinados alimentos como premio o castigo.**
- **Acostúmbrele al agua como bebida, en lugar de zumos artificiales y refrescos dulces.**
- **Proporciónele una dieta variada rica en verduras y frutas.**
- **Fomente el ejercicio físico regular.**
- **Limite el tiempo que el niño pasa frente al televisor a menos de dos horas diarias.**
- **Evite llevarle a sitios de comida rápida.**
- **A partir de los cinco años seleccione lácteos semidesnatados, pues contienen los mismoS nutrientes y menos grasa.**
- **Desde el primer día de clase, acostumbre a su hijo a tomar un buen desayuno.**
- **Cocine con poca grasa y evite las frituras.**
- **Elija siempre la carne que no tenga grasa visible.**
- **Enseñe a sus hijos a comer despacio y sin distracciones (TV, videojuegos, etc.).**
- **Enseñe a su hijo a comer con moderación y variedad: un poco de cada cosa y no mucho de una sola.**
- **Toda la familia debe implicarse en la práctica de los buenos hábitos alimentarios: ya que éste es el mejor momento para su aprendizaje**