

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

- Día 3 -	*Judías verdes con patata, zanahoria y tomate *Lomo de sajonia encebollada con calabacin c/ Lechuga Pan y Fruta de Temporada Kcal:316 Prot:20,9 Lip:10,3 HC:46,1	- Día 4 -	.Crema Parmentier *Filete de fogonero en salsa verde Pan y Postre Lácteo Kcal:560 Prot:38,1 Lip:22,3 HC:55,7	- Día 5 -	.Sopa de Cocido .Cocido Madrileño completo Pan y Fruta Natural Kcal:515 Prot:21,6 Lip:19,4 HC:70,4	- Día 6 -	*Macarrones con salsa de tomate .Filete de merluza en salsa con tiras de pimientos Pan y Gelatina sabor Kcal:618 Prot:31,7 Lip:20,7 HC:78,6		
- Día 10 -	*Sopa de letras *Cinta de lomo adobada a la gallega Pan y Postre Lácteo Kcal:483 Prot:22,7 Lip:24,2 HC:46,9	- Día 11 -	.Arroz con tomate Salmon con verduras Pan y Fruta de Temporada Kcal:469 Prot:16,8 Lip:16,7 HC:59,1	- Día 12 -	.Crema de calabaza *Ragout de pollo con patatas Pan y Fruta Natural Kcal:399 Prot:21 Lip:12,5 HC:54	- Día 13 -	.Fideuá de verduras .Merluza al horno con guisantes Pan y Postre Lácteo Kcal:424 Prot:21,3 Lip:13,9 HC:56,9	- Día 14 -	.Alubias blancas con chorizo .Tortilla Francesa c/ Lechuga y zanahoria Pan y Fruta Natural Kcal:509 Prot:23,6 Lip:13,1 HC:76,8
- Día 17 -	.Patatas guisadas con verduras *Cinta de lomo adobada en salsa de pimientos y cebollita Pan y Postre Lácteo Kcal:522 Prot:21,5 Lip:25 HC:56,7	- Día 18 -	*Coditos con salsa de tomate *Filete de fogonero en salsa verde Pan y Gelatina sabor Kcal:623 Prot:35,6 Lip:23,7 HC:70,3	- Día 19 -	.Sopa de Cocido .Cocido Madrileño completo Pan y Fruta de Temporada Kcal:485 Prot:21,4 Lip:19,7 HC:63,7	- Día 20 -	*Crema de judías verdes .Tortilla Española c/ Lechuga Pan y Postre Lácteo Kcal:440 Prot:15,1 Lip:15,3 HC:62,8	- Día 21 -	*Lentejas con arroz y verduras Filete de merluza en salsa de tomate con daditos de zanahoria Pan y Fruta Natural Kcal:426 Prot:25,7 Lip:5,8 HC:72,1
- Día 24 -	.Crema de calabacín .Albóndigas Burger Meat mixta con jardinera de verduras y patatas Pan y Fruta Natural Kcal:589 Prot:20,5 Lip:25,9 HC:64,3	- Día 25 -	*Judías pintas con patata y zanahoria .Filete de merluza en salsa con tiras de pimientos Pan y Fruta Natural Kcal:568 Prot:37,8 Lip:16,8 HC:69,5	- Día 26 -	.Espirales tricolor con tomate *Pollo asado con verduras Thai Pan y Postre Lácteo Kcal:480 Prot:25,3 Lip:16 HC:62,1	- Día 27 -	.Garbanzos estofados .Tortilla Francesa c/ Lechuga Pan y Fruta Natural Kcal:505 Prot:42,3 Lip:12,6 HC:62,9	- Día 28 -	Arroz con verduras *Salmón en salsa de zanahoria y calabaza Pan y Postre Lácteo Kcal:454 Prot:18,7 Lip:15,5 HC:62,4
- Día 31 -	.Guisantes rehogados con jamón york Roti de pavo en salsa con verduritas y patatas Pan y Gelatina sabor Kcal:471 Prot:33,1 Lip:12,1 HC:61								

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	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
DÍA 3 Sopa de pasta Mreluza a la plancha Lácteo y pan	DÍA 4 Guisantes Filete de pollo al horno Lácteo y pan	DÍA 5 Berenjena gratinada Huevos cocidos Fruta y pan	DÍA 6 Crema de calabaza Filete de ternera a la plancha Lácteo y pan	DÍA 7 Menestra de verduras Pechuga de pavo encebollada Fruta y pan
DÍA 10 Tortilla de patata con ensalada variada Fruta y pan	DÍA 11 Filete de pollo a la plancha con lechuga y maíz Lácteo y pan	DÍA 12 Crema de verdura Pescado en salsa verde Fruta y pan	DÍA 13 Ternera en salsa con puré de calabacín Lácteo y pan	DÍA 14 Ensalada de tomate, rúcula y atún Fruta y pan
DÍA 17 Filete de pollo a la plancha con tomate natural y lechuga Fruta y pan	DÍA 18 Cinta de lomo a la plancha con ensalada Fruta y pan	DÍA 19 Pescado al horno con parrillada de verduras Lácteo y pan	DÍA 20 Filete de pavo en salsa con verduritas Fruta y pan	DÍA 21 Ternera a la plancha con puré de patata Fruta y pan
DÍA 24 Revuelto de huevos con pavo y verduritas Lácteo y pan	DÍA 25 Guisantes con jamón Filete de pollo a la plancha Fruta y pan	DÍA 26 Cinta de lomo fresca en salsa con lechuga y queso fresco Fruta y pan	DÍA 27 Pescado al horno con ensalada variada Lácteo y pan	DÍA 28 Crema de verduritas Filete de pollo a la plancha Fruta y pan
DÍA 31 Cinta de lomo fresca con ensalada Lácteo 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:

- Ofrezcale 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 marco natural para cualquier aprendizaje.