

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

				Crema de coliflor - Día 1 -	*Lentejas con arroz y verduras - Día 2 -
				*Cinta de lomo fresca en salsa de calabaza con patata cocida Pan y Fruta de temporada Kcal:253 Prot:6,6 Lip:4,3 HC:50,5	*Filete de merluza en salsa de tomate Pan y Fruta Natural Kcal:426 Prot:25,7 Lip:5,8 HC:72,1
*Crema de judías verdes - Día 5 -	*Macarrones con salsa de tomate - Día 6 -	.Garbanzos estofados - Día 7 -	*Arroz con pollo y calabaza - Día 8 -	Alubias blancas a la hortelana - Día 9 -	
*Guiso de pavo con patatas al vapor Pan y Fruta de temporada Kcal:385 Prot:29,1 Lip:3,9 HC:49,5	.Filete de abadejo en salsa con verduritas Pan y Fruta de temporada Kcal:408 Prot:16,6 Lip:10 HC:66,6	.Tortilla Francesa c/ Lechuga y remolacha Pan y Fruta de temporada Kcal:521 Prot:42,8 Lip:12,1 HC:66	Filete de merluza en salsa con verduritas Pan y Fruta Natural Kcal:354 Prot:16,6 Lip:9,4 HC:55,4	.Filete de contramuslo de pollo con patatas cuadro Pan y Yogur natural Kcal:515 Prot:32,5 Lip:14,1 HC:67,7	
	*Patatas guisadas con carne - Día 13 -	.Sopa de Cocido - Día 14 -	*Espirales boloñesa - Día 15 -	*Lentejas a la hortelana - Día 16 -	
 Feliz día de la HISPANIDAD 12 octubre	.Filete de bacalao rebozado c/ Lechuga y zanahoria Pan y Fruta de temporada Kcal:453 Prot:19,9 Lip:14,6 HC:64,3	Cocido madrileño sin embutidos Pan y Fruta de temporada Kcal:499 Prot:22,8 Lip:9,8 HC:83,1	.Filete de merluza en salsa con tiras de pimientos Pan y Yogur natural Kcal:576 Prot:35,9 Lip:25,5 HC:54,3	.Tortilla Española c/ Lechuga y maíz Pan y Fruta Natural Kcal:502 Prot:20,1 Lip:14,5 HC:76,1	
.Crema de calabaza - Día 19 -	.Judías pintas con verduras - Día 20 -	Macarrones a la Napolitana - Día 21 -	.Garbanzos estofados - Día 22 -	.Arroz con tomate - Día 23 -	
Albondigas burger meat mixta con daditos de zanahoria Pan y Fruta de temporada Kcal:501 Prot:16,7 Lip:24,9 HC:57,1	*Filete de merluza en salsa de tomate Pan y Fruta Natural Kcal:424 Prot:24,7 Lip:6 HC:71,8	Filete de pollo en su jugo con tiras de pimiento Pan y Yogur natural Kcal:459 Prot:31,6 Lip:13,9 HC:55,2	.Tortilla Francesa con jamón york c/ Lechuga y remolacha Pan y Fruta de temporada Kcal:496 Prot:50,4 Lip:13,9 HC:48,8	.Filete de merluza en salsa con verduras hervidas Pan y Fruta de temporada Kcal:418 Prot:14,5 Lip:8,3 HC:67	
.Crema de puerro - Día 26 -	*Espirales con tomate - Día 27 -	.Brócoli gratinado con queso - Día 28 -	.Judías pintas con verduras - Día 29 -	Arroz con verduras - Día 30 -	
.Filete de bacalao rebozado c/ Lechuga Pan y Fruta Natural Kcal:460 Prot:18,7 Lip:14,7 HC:67,1	.Magro de cerdo con verduritas y patatas Pan y Fruta de temporada Kcal:410 Prot:19,2 Lip:12 HC:59,5	.Tortilla Española c/ Lechuga y maíz Pan y Fruta de temporada Kcal:475 Prot:22,2 Lip:22,1 HC:50	.Filete de merluza a la Gallega Pan y Fruta de temporada Kcal:457 Prot:25,4 Lip:7,3 HC:75,5	Filete de pollo encebollado c/ Lechuga Pan y Yogur natural Kcal:462 Prot:23,1 Lip:17,2 HC:57,7	

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

