



Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

<p>Guisantes con ajito y daditos de pavo Día 1 -</p> <p>Pollo asado en su jugo con pimientos c/ Lechuga</p> <p>Pan y Yogur natural Kcal:470 Prot:29,8 Lip:19,2 HC:47,6</p>	<p>Espirales integrales con verduras - Día 2 -</p> <p>Filete de Merluza Rebozado c/ Lechuga</p> <p>Pan integral y Fruta de temporada Kcal:623 Prot:23,8 Lip:17 HC:94,5</p>	<p>Arroz con verduras - Día 3 -</p> <p>Ragout de ternera en salsa con patatas c/ Lechuga</p> <p>Pan y Fruta de temporada ECO Kcal:336 Prot:14,3 Lip:20,1 HC:25,1</p>	<p>*Alubias blancas estofadas con verduras - Día 4 -</p> <p>.Tortilla Española c/ Lechuga y maíz</p> <p>Pan integral y Fruta de temporada Kcal:620 Prot:23,6 Lip:12,3 HC:102</p>	<p>Brocoli al ajillo - Día 5 -</p> <p>.Filete de merluza en salsa con tiras de pimientos</p> <p>Pan y Fruta de Temporada Kcal:434 Prot:29,9 Lip:19,6 HC:37,8</p>
<p>Macarrones integrales con verduras - Día 8 - y champiñón</p> <p>Filete de pollo con salsa de setas c/ Lechuga y zanahoria</p> <p>Pan y Fruta de temporada Kcal:437 Prot:20,5 Lip:17,2 HC:53,3</p>	<p>Lentejas a la Riojana - Día 9 -</p> <p>*Filete de palometa con ajito y cebolla en salsa de tomate</p> <p>Pan integral y Fruta Natural Kcal:575 Prot:33 Lip:9,5 HC:90,9</p>	<p>*Arroz tres delicias - Día 10 -</p> <p>E- Carrillada de cerdo en salsa con zanahoria ecológica</p> <p>Pan y Fruta de Temporada Kcal:505 Prot:21,7 Lip:24,4 HC:52,9</p>	<p>.Garbanzos estofados - Día 11 -</p> <p>*Filete de merluza a la italiana con daditos de calabaza</p> <p>Pan integral y Fruta de temporada Kcal:550 Prot:50,6 Lip:7,3 HC:73,7</p>	<p>Judías verdes ecológicas con zanahoria Día 12 - dado</p> <p>.Tortilla Española c/ Lechuga y remolacha</p> <p>Pan y Yogur natural Kcal:420 Prot:14,8 Lip:23,5 HC:51,1</p>
<p>*Espirales integrales boloñesa - Día 15 -</p> <p>.Filete de merluza en salsa con verduras hervidas</p> <p>Pan y Fruta de Temporada Kcal:352 Prot:17 Lip:11,5 HC:48,7</p>	<p>Aubias pintas estofadas con verduras - Día 16 - eco</p> <p>*Pollo asado con romero y limón c/ Lechuga y maíz</p> <p>Pan integral y Fruta Natural Kcal:575 Prot:31,9 Lip:10,2 HC:89,7</p>	<p>Crema de zanahoria eco - Día 17 -</p> <p>.Magro de cerdo con verduritas y patatas</p> <p>Pan y Fruta de temporada Kcal:346 Prot:17,6 Lip:9,5 HC:51,5</p>	<p>.Patatas guisadas con verduras - Día 18 -</p> <p>.Filete de merluza a la Vasca c/ Lechuga</p> <p>Pan integral y Fruta de temporada Kcal:481 Prot:21,8 Lip:9,1 HC:78</p>	<p>.Arroz con tomate - Día 19 -</p> <p>*Salchichas de pavo en salsa con patatas</p> <p>Pan y Helado Kcal:459 Prot:16,8 Lip:22,1 HC:40,2</p>
<p>Día 22 -</p>	<p>- Día 23 -</p>	<p>- Día 24 -</p>	<p>- Día 25 -</p>	<p>Día 26 -</p>
<p>- Día 29 -</p>	<p>- Día 30 -</p>			

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

