

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

Macarrones a la Napolitana - Día 2 -	.Sopa de Estrellas - Día 3 -	.Lentejas estofadas con verduras - Día 4 -	*Paella de verduras - Día 5 -	.Crema de calabaza - Día 6 -
Filete de pollo encebollado	.Ragout de ternera con patatas	.Tortilla Española	.Filete de contramuslo de pollo con daditos de calabacín	*Salchichas de pavo en salsa con patatas
Yogur natural	Fruta Natural Kcal:301 Prot:13,9 Lip:18,1 HC:20,4	Fruta Natural Kcal:366 Prot:16,2 Lip:12,5 HC:47,1	Fruta Natural Kcal:272 Prot:15 Lip:11,4 HC:28,9	Gelatina sabor Kcal:429 Prot:16,4 Lip:20,4 HC:44,9
*Lentejas a la hortelana - Día 9 -	.Arroz con tomate - Día 10 -	.Crema de verduras - Día 11 -	Sopa de lluvia - Día 12 -	*Judías verdes rehogadas con zanahoria - Día 13 -
.Tortilla Española	Filete de pollo al horno con calabacin	Albondigas de burger meat mixta al horno con patatas	*Filete de pollo con verduras	*Cinta de lomo adobada a la gallega
Fruta Natural Kcal:366 Prot:16,2 Lip:12,5 HC:47,1	Yogur natural Kcal:363 Prot:25,8 Lip:12,5 HC:29	Fruta Natural Kcal:374 Prot:12,8 Lip:22,8 HC:30,5	Fruta Natural Kcal:212 Prot:16,4 Lip:9,9 HC:15,3	Fruta Natural Kcal:365 Prot:16,7 Lip:29 HC:21,2
.Arroz con tomate - Día 16 -	.Crema Vichy - Día 17 -	Sopa de letras - Día 18 -	Alubias blancas a la hortelana - Día 19 -	Fideua de verduras - Día 20 -
Magro de cerdo en salsa	.Salchichas de pavo con jardinera de verduras	Filete de pollo en su jugo con tiras de pimiento	.Tortilla Francesa	Filete de pollo encebollado
Yogur natural Kcal:433 Prot:23,7 Lip:20,7 HC:30,2	Fruta Natural Kcal:376 Prot:17,2 Lip:20,5 HC:30,7	Fruta Natural Kcal:197 Prot:22,1 Lip:6,3 HC:14	Gelatina sabor Kcal:388 Prot:16,4 Lip:7,6 HC:62,4	Fruta Natural Kcal:291 Prot:16,4 Lip:13,6 HC:27
.Crema Parmentier - Día 23 -	.Judías pintas con verduras - Día 24 -	.Patatas guisadas con verduras - Día 25 -	*Arroz tres delicias - Día 26 -	.Sopa de Cocido - Día 27 -
*Hamburguesa burger meat mixta en salsa con patatas cuadro	.Tortilla Francesa	*Filete de pollo con jardinera de verduras	Magro de cerdo en salsa	Cocido madrileño sin embutidos
Yogur natural Kcal:362 Prot:18,2 Lip:21,4 HC:24,5	Fruta Natural Kcal:354 Prot:16,6 Lip:8,1 HC:53,5	Fruta Natural Kcal:224 Prot:22,5 Lip:5,2 HC:22,2	Fruta Natural Kcal:373 Prot:22,4 Lip:16 HC:34,5	Fruta Natural Kcal:344 Prot:18,4 Lip:8,1 HC:50,3
*Lentejas a la hortelana - Día 30 -				
.Tortilla Española				
Fruta Natural Kcal:363 Prot:16,3 Lip:12,5 HC:46,3				

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

Día Internacional de la Paz
Paz
21 de septiembre

Si en septiembre comienza a llover, otoño seguro es.
Refranes de otoño

Revista Pequeñasui
¡Descárguela!

