

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

Pure de verduras con pavo	- Día 2 -	Pure de verduras con pescado	- Día 3 -	Pure de verduras con pollo	- Día 4 -	Pure de verduras con ternera	- Día 5 -	Pure de verduras con pavo	- Día 6 -
Yogur natural		Yogur natural		Yogur natural		Yogur natural		Yogur natural	
		Kcal:111 Prot:7,7 Lip:3,2 HC:13,2		Kcal:136 Prot:8,7 Lip:6,2 HC:11,2		Kcal:140 Prot:10,7 Lip:5,8 HC:11,2		Kcal:130 Prot:11 Lip:4,5 HC:11,2	
Pure de verduras con pescado	- Día 9 -	Pure de verduras con pollo	- Día 10 -	Pure de verduras con ternera	- Día 11 -	Pure de verduras con pavo	- Día 12 -	Pure de verduras con pescado	- Día 13 -
Yogur natural		Yogur natural		Yogur natural		Yogur natural		Yogur natural	
		Kcal:111 Prot:7,7 Lip:3,2 HC:13,2		Kcal:140 Prot:10,7 Lip:5,8 HC:11,2		Kcal:130 Prot:11 Lip:4,5 HC:11,2		Kcal:111 Prot:7,7 Lip:3,2 HC:13,2	
Pure de verduras con pollo	- Día 16 -	Pure de verduras con ternera	- Día 17 -	Pure de verduras con pavo	- Día 18 -	Pure de verduras con pescado	- Día 19 -	Pure de verduras con pollo	- Día 20 -
Yogur natural		Yogur natural		Yogur natural		Yogur natural		Yogur natural	
		Kcal:136 Prot:8,7 Lip:6,2 HC:11,2		Kcal:130 Prot:11 Lip:4,5 HC:11,2		Kcal:111 Prot:7,7 Lip:3,2 HC:13,2		Kcal:136 Prot:8,7 Lip:6,2 HC:11,2	
Pure de verduras con ternera	- Día 23 -	Pure de verduras con pavo	- Día 24 -	Pure de verduras con pescado	- Día 25 -	Pure de verduras con pollo	- Día 26 -	Pure de verduras con ternera	- Día 27 -
Yogur natural		Yogur natural		Yogur natural		Yogur natural		Yogur natural	
		Kcal:140 Prot:10,7 Lip:5,8 HC:11,2		Kcal:111 Prot:7,7 Lip:3,2 HC:13,2		Kcal:136 Prot:8,7 Lip:6,2 HC:11,2		Kcal:140 Prot:10,7 Lip:5,8 HC:11,2	
Pure de verduras con pavo	- Día 30 -								
Yogur natural									
		Kcal:130 Prot:11 Lip:4,5 HC:11,2							

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) n° 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

21 de septiembre

Si en septiembre comienza a llover, otoño seguro es.

Refranes de otoño

Revista Pequeñasui
¡Descárguela!