

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 -
*Figuritas de pescado c/ Lechuga y zanahoria Pan y Fruta Kcal:512 Prot:20,7 Lip:14,7 HC:77,6	.Ragout de ternera con patatas Pan y Fruta Natural Kcal:437 Prot:17,8 Lip:20,1 HC:49,4	.Tortilla Española c/ Lechuga Pan y Fruta Natural Kcal:513 Prot:20,7 Lip:14,7 HC:77,7	.Filete de contramuslo de pollo con daditos de calabacín Pan y Fruta Natural Kcal:408 Prot:18,9 Lip:13,4 HC:57,9	*Salchichas de pavo en salsa con patatas Pan y Gelatina sabor Kcal:565 Prot:20,3 Lip:22,4 HC:73,9
*Lentejas a la hortelana - Día 9 -	.Arroz con tomate - Día 10 -	.Crema de verduras - Día 11 -	Sopa de lluvia - Día 12 -	*Crema de judías verdes - Día 13 -
.Tortilla Española c/ Lechuga Pan y Fruta Natural Kcal:512 Prot:20,7 Lip:14,7 HC:77,6	.Filete de abadejo en salsa con patatas cuadrado Pan y Fruta Kcal:360 Prot:13,7 Lip:8,1 HC:53,8	Albondigas de burger meat mixta al horno con patatas Pan y Fruta Natural Kcal:510 Prot:16,7 Lip:24,8 HC:59,5	*Filete de pollo con verduras Pan y Fruta Natural Kcal:348 Prot:20,3 Lip:11,9 HC:44,3	*Cinta de lomo adobada a la gallega Pan y Fruta Natural Kcal:505 Prot:20,9 Lip:23,9 HC:54,9
.Arroz con tomate - Día 16 -	.Crema Vichy - Día 17 -	Sopa de letras - Día 18 -	Alubias blancas a la hortelana - Día 19 -	*Macarrones con salsa de tomate - Día 20 -
.Filete de abadejo en salsa con verduras Pan y Fruta Kcal:360 Prot:13,7 Lip:8,1 HC:53,8	.Salchichas de pavo con jardinera de verduras Pan y Fruta Natural Kcal:512 Prot:21,1 Lip:22,5 HC:59,7	*Filete de pollo empanado c/ Lechuga Pan y Fruta Natural Kcal:388 Prot:17,9 Lip:8 HC:65,3	.Tortilla Francesa c/ Lechuga y remolacha Pan y Gelatina sabor Kcal:534 Prot:20,8 Lip:9,7 HC:93	Filete de Merluza Rebozado c/ Lechuga y zanahoria Pan y Fruta Natural Kcal:554 Prot:20,9 Lip:16,5 HC:84,1
.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 cuadrado Pan y Fruta Kcal:437 Prot:18,4 Lip:20,7 HC:48	Filete de merluza en salsa de tomate con daditos de zanahoria Pan y Fruta Natural Kcal:424 Prot:24,7 Lip:6 HC:71,8	*Filete de pollo con jardinera de verduras Pan y Fruta Natural Kcal:360 Prot:26,4 Lip:7,2 HC:51,2	.Albóndigas de pescado con daditos de zanahoria Pan y Fruta Natural Kcal:451 Prot:21,9 Lip:7,7 HC:76,5	Cocido madrileño sin embutidos Pan y Fruta Natural Kcal:480 Prot:22,3 Lip:10,1 HC:79,3
*Lentejas a la hortelana - Día 30 -				
.Tortilla Española c/ Lechuga Pan y Fruta Natural Kcal:510 Prot:20,8 Lip:14,7 HC:76,9				

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!