

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		- Día 1 - Macarrones con salsa de tomate y atún Tortilla española con lechuga Fruta y pan Calorías: 796 Lípidos: 49 Proteínas: 41 Hcarbono: 83	- Día 2 - Crema de calabacín Hamburguesa de ternera al horno con patatas cuadro Natillas y pan Calorías: 726 Lípidos: 44 Proteínas: 22 Hcarbono: 51	- Día 3 - NO LECTIVO
- Día 6 - NO LECTIVO	- Día 7 - NO LECTIVO	- Día 8 - NO LECTIVO	- Día 9 - FESTIVO JUEVES SANTO	- Día 10 - FESTIVO VIERNES SANTO
- Día 13 - NO LECTIVO	- Día 14 - Lentejas con verduras y chorizo Tortilla española con lechuga y remolacha Fruta y pan Calorías: 789 Lípidos: 35 Proteínas: 28 Hcarbono: 89	- Día 15 - Coditos con salsa de tomate y bacón Lomitos de ventresca con lechuga y zanahoria Fruta, leche y pan Calorías: 702 Lípidos: 35 Proteínas: 26 Hcarbono: 72	- Día 16 - Crema de puerro y zanahoria Pollo asado en su jugo con patatas Yogur y pan Calorías: 687 Lípidos: 38 Proteínas: 34 Hcarbono: 54	- Día 17 - Sopa De lluvia Albóndigas de ternera a la jardinera con patatas a cuadro Fruta y pan Calorías: 788 Lípidos: 47 Proteínas: 35 Hcarbono: 87
- Día 20 - Tallarines con tomate y queso rallado Tortilla francesa con jamón con ensalada de lechuga y maíz Yogur y pan Calorías: 530 Lípidos: 23 Proteínas: 24 Hcarbono: 61	- Día 21 - Judías blancas estofadas con chorizo San marino con lechuga y aceitunas Fruta, leche y pan Calorías: 776 Lípidos: 37 Proteínas: 34 Hcarbono: 100	- Día 22 - Sopa de letras Lomo asado en su jugo con patatas dado Flan y pan Calorías: 742 Lípidos: 47 Proteínas: 30 Hcarbono: 83	- DÍA DE ARAGON - Judías verdes a la Aragonesa (verduras, jamón serrano y huevo duro) Muslitos de pollo al chilindrón con patatas Melocotón en almíbar y pan Calorías: 612 Lípidos: 59 Proteínas: 19 Hcarbono: 62	- Día 24 - Arroz con magro y verduras (arroz, guisantes, judías verdes, zanahoria y magro) Filete de merluza con lechuga y zanahoria Fruta, leche y pan Calorías: 673 Lípidos: 25 Proteínas: 13 Hcarbono: 79
- Día 27 - Puré de verduras frescas Albóndigas de ternera en salsa con patatas cuadro Fruta y pan Calorías: 676 Lípidos: 35 Proteínas: 21 Hcarbono: 67	- Día 28 - Sopa de cocido Cocido madrileño completo Yogur y pan Calorías: 654 Lípidos: 31 Proteínas: 33 Hcarbono: 60	- Día 29 - Arroz blanco con tomate Filete de lenguado con lechuga y remolacha Fruta, leche y pan Calorías: 628 Lípidos: 20 Proteínas: 34 Hcarbono: 76	- Día 30 - Judías pintas con verduras Filete de ternera con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan Calorías: 817 Lípidos: 36 Proteínas: 42 Hcarbono: 105	

Podrá acceder a este menú a través de nuestra página web: www.enasui.com usuario 108 y clave 108

DIARIAMENTE SE OFRECERÁ UNA OPCIÓN DE VERDURAS

Este menú ha sido valorado por nuestro departamento de Nutrición e Higiene Alimentaria (R.S. 2600008288M/ ISO 9001:2000 N° EC-2930/07)