

| LUNES   | MARTES  | MIERCOLES  | JUEVES   | VIERNES   |
|---|---|--|--|---|
| - Día 2 -   | - Día 3 -   | - Día 4 -  | - Día 5 -  | - Día 6 -   |
| Puré de verduras frescas<br>Cinta de lomo a la plancha con patatas<br>Fruta y pan<br><br>Calorías: 624    Lípidos: 33<br>Proteínas: 24    Hcarbono: 57                        | Macarrones con salsa de tomate y queso rallado<br>Tortilla española con lechuga y remolacha<br>Yogur y pan<br>Calorías: 792    Lípidos: 39<br>Proteínas: 30    Hcarbono: 83   | Sopa de cocido<br>Cocido madrileño completo<br>Fruta y pan<br><br>Calorías: 655    Lípidos: 30<br>Proteínas: 37    Hcarbono: 60                                  | Arroz a la milanesa (arroz, york, champiñones)<br>Filete de pollo con lechuga y maíz<br>Yogur y pan<br><br>Calorías: 677    Lípidos: 26<br>Proteínas: 43    Hcarbono: 73 | Lentejas estofadas con verduras<br>Filete de panga en salsa de tomate<br>Fruta, leche y pan<br><br>Calorías: 624    Lípidos: 20<br>Proteínas: 34    Hcarbono: 76                    |
| - Día 9 -   | - JORNADA LEVANTINA -   | - Día 11 -   | - Día 12 -   | - Día 13 -  |
| Judías blancas estofadas con verduras<br>Salchichas de pavo en salsa con patatas a cuadro<br>Yogur y pan<br><br>Calorías: 873    Lípidos: 44<br>Proteínas: 22    Hcarbono: 97 | Paella a la marinera (arroz, gambas, guisantes, merluza y pimiento)<br>Fritura variada (buñuelos de bacalao, empanadillas y croquetas) con lechuga<br>Fruta, leche y pan<br>Calorías: 841    Lípidos: 41<br>Proteínas: 39    Hcarbono: 89 | Coditos con tomate y chorizo<br>Hamburguesa de ternera con patatas<br>Yogur y pan<br><br>Calorías: 812    Lípidos: 42<br>Proteínas: 29    Hcarbono: 84           | Sopa de Letras<br>Muslitos de pollo al horno con patatas<br>Fruta y pan<br><br>Calorías: 580    Lípidos: 38<br>Proteínas: 19    Hcarbono: 61                             | Crema de calabacín<br>Albóndigas de pescado en salsa con jardinera de verduras y patatas<br>Fruta, leche y pan<br><br>Calorías: 686    Lípidos: 36<br>Proteínas: 21    Hcarbono: 64 |
| - Día 16 -  | - Día 17 -  | - Día 18 -   | - Día 19 -   | - Día 20 -  |
| Lentejas estofadas con verduras<br>Filete de merluza con lechuga y tomate<br>Fruta, leche y pan<br><br>Calorías: 660    Lípidos: 22<br>Proteínas: 36    Hcarbono: 76          | Arroz blanco con tomate<br>Tortilla francesa con loncha de queso y lechuga<br>Fruta y pan<br>Calorías: 708    Lípidos: 27<br>Proteínas: 48    Hcarbono: 72  | Judías verdes rehogadas<br>Filete de ternera con patatas<br>Natillas y pan<br><br>Calorías: 528    Lípidos: 23<br>Proteínas: 24    Hcarbono: 61                  | <b>FESTIVO</b>   | <b>NO LECTIVO</b>   |
| - Día 23 -  | - Día 24 -  | - Día 25 -   | - Día 26 -   | - Día 27 -  |
| Espirales al graten<br>Filete de perca en salsa verde<br>Fruta, leche y pan<br><br>Calorías: 675    Lípidos: 34<br>Proteínas: 21    Hcarbono: 63                              | Puré de puerro y zanahoria<br>Albóndigas de ternera a la jardinera de verduras y patatas<br>Yogur y pan<br>Calorías: 729    Lípidos: 29<br>Proteínas: 39    Hcarbono: 81  | Garbanzos estofados con verduras y chorizo<br>San Jacobo con lechuga y zanahoria<br>Fruta y pan<br>Calorías: 711    Lípidos: 27<br>Proteínas: 29    Hcarbono: 87 | Sopa de picadillo<br>Carne asada su jugo con patatas<br>Pettit suisse y pan<br><br>Calorías: 698    Lípidos: 17<br>Proteínas: 54    Hcarbono: 89                         | Patatas marinera<br>Lomitos de ventresca con ensalada de lechuga y tomate<br>Fruta, leche y pan<br><br>Calorías: 786    Lípidos: 48<br>Proteínas: 36    Hcarbono: 92                |
| - Día 30 -  | - Día 31 -  |  |  |   |
| Sopa de picadillo<br>Lacón a la gallega con patatas<br>Fruta y pan<br><br>Calorías: 571    Lípidos: 17<br>Proteínas: 49    Hcarbono: 65                                       | Lentejas con verduras y chorizo<br>Filete de merluza con ensalada de lechuga y maíz<br>Fruta, leche y pan<br>Calorías: 710    Lípidos: 28<br>Proteínas: 35    Hcarbono: 91  |  |  |   |

Enasui ofrece servicios de catering a domicilio:  
celebra con nosotros tus comuniones, bautizos,  
cumpleaños,...

