

LUNES - Día 3 -	MARTES - Día 4 -	MIÉRCOLES - Día 5 -	JUEVES - Día 6 -	VIERNES - Día 7 -
Paella valenciana Ragout de pavo estofado con patatas Fruta y pan Calorías: 635 Lípidos: 27 Proteínas: 31 Hcarbono: 71	Lentejas estofadas con verduras Lomitos de ventresca con ensalada de lechuga y maíz Fruta, leche y pan Calorías: 740 Lípidos: 25 Proteínas: 33 Hcarbono: 91	Puré de calabacín Pechuga de pollo a la plancha con patatas Yogur y pan Calorías: 615 Lípidos: 28 Proteínas: 38 Hcarbono: 44	Sopa de cocido Cocido madrileño completo Yogur y pan Calorías: 655 Lípidos: 31 Proteínas: 37 Hcarbono: 60	Espaguetis con chorizo Lomos de perca en salsa verde Fruta, leche y pan Calorías: 690 Lípidos: 25 Proteínas: 30 Hcarbono: 87
- Día 10 - Judías verdes rehogadas con patatas Albóndigas de ternera con jardinera de verduras Fruta y pan Calorías: 707 Lípidos: 35 Proteínas: 22 Hcarbono: 73	- Día 11 - Macarrones boloñesa Tortilla española con lechuga y zanahoria Fruta y pan Calorías: 756 Lípidos: 43 Proteínas: 36 Hcarbono: 78	- Día 12 - Sopa de fideos Lomo asado en su jugo con patatas y verduras Yogur y pan Calorías: 716 Lípidos: 34 Proteínas: 31 Hcarbono: 57	- Día 13 - Judías blancas estofadas con verduras Filete de merluza rebozado casero con ensalada de lechuga y tomate Fruta, leche y pan Calorías: 741 Lípidos: 33 Proteínas: 32 Hcarbono: 99	- Día 14 - Crema de verduras frescas Pollo asado en su jugo con patatas Yogur y pan Calorías: 687 Lípidos: 37 Proteínas: 35 Hcarbono: 54
- Día 17 - Lentejas estofadas con verduras Tortilla española con ensalada de lechuga y remolacha Fruta y pan Calorías: 753 Lípidos: 39 Proteínas: 33 Hcarbono: 71	- Día 18 - Marmitaco Salchichas en salsa con patatas a cuadro Fruta y pan Calorías: 662 Lípidos: 33 Proteínas: 38 Hcarbono: 69	- Día 19 - Puré de calabaza Filete de pollo con ensalada de lechuga y maíz Natillas y pan Calorías: 675 Lípidos: 28 Proteínas: 39 Hcarbono: 67	- Día 20 - Judías pintas estofadas con chorizo Lenguado en salsa marinera (pimiento, cebolla, gambas y guisantes) Fruta, leche y pan Calorías: 613 Lípidos: 32 Proteínas: 33 Hcarbono: 73	- Día 21 - Tallarines con salsa de tomate y atún Hamburguesa de ternera con patatas Yogur y pan Calorías: 779 Lípidos: 45 Proteínas: 54 Hcarbono: 82
- Día 24 - Arroz blanco con tomate Filete de merluza a la romana con lechuga y maíz Fruta, leche y pan Calorías: 653 Lípidos: 26 Proteínas: 22 Hcarbono: 87	- Día 25 - Lentejas estofadas con chorizo Tortilla española con lechuga y tomate Fruta y pan Calorías: 788 Lípidos: 46 Proteínas: 35 Hcarbono: 83	- Día 26 - Crema de puerro y zanahoria Albóndigas de ternera en salsa con patatas Fruta y pan Calorías: 735 Lípidos: 39 Proteínas: 24 Hcarbono: 71	- Día 27 - Tortellini Filete de ternera con patatas Yogur Calorías: 669 Lípidos: 31 Proteínas: 33 Hcarbono: 78	- Día 28 - Garbanzos estofadas con verduras Pescado en salsa verde (cebolla, guisantes y gambas) Fruta, leche y pan Calorías: 622 Lípidos: 27 Proteínas: 32 Hcarbono: 82

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

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