

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
- Día 1 -	- Día 2 -	- Día 3 -	- Día 4 -	- Día 5 -
Coditos con salsa de tomate y chorizo Salchichas de pavo en salsa con patatas Fruta y pan Calorías: 706    Lípidos: 29 Proteínas: 25    Hcarbono: 87	Judías blancas estofadas con verduras Filete de merluza en salsa Fruta, leche y pan Calorías: 866    Lípidos: 47 Proteínas: 35    Hcarbono: 79	Crema de verduras Carne asada en su jugo con patatas Yogur y pan Calorías: 671    Lípidos: 34 Proteínas: 35    Hcarbono: 58	Lentejas estofadas con chorizo Tortilla española con ensalada de lechuga y remolacha Fruta y pan Calorías: 788    Lípidos: 36 Proteínas: 36    Hcarbono: 74	Sopa de estrellas Jamoncitos de pollo al ajillo con patatas Flan y pan Calorías: 631    Lípidos: 38 Proteínas: 16    Hcarbono: 60
- Día 8 -	- Día 9 -	- Día 10 -	- Día 11 -	- Día 12 -
<b>FESTIVO</b>	Arroz blanco con tomate Filete de lenguado rebozado casero con ensalada de lechuga y maíz Fruta, leche y pan Calorías: 815    Lípidos: 46 Proteínas: 25    Hcarbono: 74	Sopa de cocido Cocido madrileño completo Yogur y pan Calorías: 655    Lípidos: 31 Proteínas: 37    Hcarbono: 60	Macarrones con salsa de tomate y queso rallado Filete ruso a la plancha con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan Calorías: 730    Lípidos: 27 Proteínas: 31    Hcarbono: 92	Judías verdes rehogadas con zanahoria y patatas Pollo asado en su jugo con patatas Natillas y pan Calorías: 671    Lípidos: 33 Proteínas: 34    Hcarbono: 61
- Día 15 -	- Día 16 -	- Día 17 -	- Menú Especial Navidad -	- Día 19 -
Lentejas estofadas con chorizo Filete de panga en salsa de tomate Fruta y pan Calorías: 748    Lípidos: 22 Proteínas: 24    Hcarbono: 93	Puré de verduras frescas Lomo asado en su jugo con patatas Fruta y pan Calorías: 626    Lípidos: 29 Proteínas: 36    Hcarbono: 57	Judías pintas estofadas con verduras Lomitos de ventresca con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan Calorías: 733    Lípidos: 34 Proteínas: 32    Hcarbono: 91	Entremeses variados (jamón york, queso, chorizo y salchichón) Pizza italiana Dulces navideños Calorías: 748    Lípidos: 31 Proteínas: 33    Hcarbono: 78	Sopa de picadillo Filete de pollo con ensalada de lechuga Yogur y pan Calorías: 571    Lípidos: 17 Proteínas: 53    Hcarbono: 65

**DIARIAMENTE SE OFRECERÁ UNA OPCIÓN DE VERDURAS**

Podrá acceder a este menú a través de nuestra página web: [www.enasui.com](http://www.enasui.com) usuario 108 y clave 108

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