

LUNES	MARTES - Día 6 -	MIERCOLES - Día 7 -	JUEVES - Día 8 -	VIERNES - Día 9 -
	FESTIVO	NO LECTIVO	Lentejas estofadas con verduras San Jacobo con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan Calorías: 812 Lípidos: 45 Proteínas: 39 Hcarbono: 87	Arroz blanco con tomate Merluza rebozada con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta, leche y pan Calorías: 682 Lípidos: 16 Proteínas: 36 Hcarbono: 95
- Día 12 - Patatas guisadas con magro Filete de contramuslo al horno con jardinera de verduras Yogur y pan Calorías: 796 Lípidos: 37 Proteínas: 44 Hcarbono: 75	- Día 13 - Macarrones gratinados con queso rallado Lomitos de ventresca con ensalada de lechuga y remolacha Fruta, leche y pan Calorías: 789 Lípidos: 37 Proteínas: 34 Hcarbono: 87	- Día 14 - Puré de verduras Ragout de pavo con sabor mediterráneo (en sala con jardinera de verduras y patatas Fruta y pan Calorías: 704 Lípidos: 33 Proteínas: 36 Hcarbono: 62	- Día 15 - Garbanzos estofadazos Tortilla española con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan Calorías: 825 Lípidos: 45 Proteínas: 40 Hcarbono: 87	- Día 16 - Sopa de fideos Carne asada en su jugo con patatas a cuadro Natillas y pan Calorías: 684 Lípidos: 26 Proteínas: 38 Hcarbono: 82
- Día 19 - Arroz tres delicias Filete de merluza rebozado casero con ensalada de lechuga Fruta, leche y pan Calorías: 653 Lípidos: 25 Proteínas: 21 Hcarbono: 87	- Día 20 - Sopa de picadillo Lomo asado en su jugo con jardinera de verduras Yogur y pan Calorías: 697 Lípidos: 17 Proteínas: 58 Hcarbono: 89	- Día 21 - Puré de verduras frescas Albóndigas de ternera con jardinera de verduras y patatas Fruta y pan Calorías: 714 Lípidos: 34 Proteínas: 24 Hcarbono: 69	- Día 22 - Judías blancas estofadas con chorizo Filete de pollo con ensalada de lechuga y maíz Yogur y pan Calorías: 771 Lípidos: 35 Proteínas: 34 Hcarbono: 91	- Día 23 - Coditos con salsa de tomate y bacón Filete de panga en salsa verde Fruta, leche y pan Calorías: 739 Lípidos: 34 Proteínas: 37 Hcarbono: 71
- Día 26 - Lentejas estofadas con verduras Salchichas con patatas Fruta y pan Calorías: 697 Lípidos: 18 Proteínas: 38 Hcarbono: 94	- Día 27 - Judías verdes con tomate Pollo asado en su jugo con patatas Yogur y pan Calorías: 657 Lípidos: 34 Proteínas: 33 Hcarbono: 53	- Día 28 - Sopa de cocido Cocido madrileño completo Fruta y pan Calorías: 655 Lípidos: 31 Proteínas: 37 Hcarbono: 60	- Día 29 - Arroz con verduras Filete de lenguado con ensalada de lechuga Fruta, leche y pan Calorías: 660 Lípidos: 23 Proteínas: 11 Hcarbono: 83	- Día 30 - NO LECTIVO

Podrá acceder a este menú a través de nuestra página web: 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)

DIARIAMENTE SE OFRECERÁ UNA OPCIÓN DE VERDURAS