

## Lunes

## Martes

## Miércoles

**Jueves**

## Viernes

|                                                                                                                                                                        |            |                                                                                                                                                           |            |                                                                                                                                                                                                         |            |                                                                                                                                                         |            |                                                                                                                                                                                   |            |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|
|                                                                                                                                                                        |            |                                                                                                                                                           |            | E- Coliflor ecológica rehogada con ajito y aceite de oliva<br>*Cinta de lomo fresca en salsa de calabaza con patata cocida<br>Barra de pan sin gluten y Fruta de temporada<br>Kcal:30 Prot:3 Lip:1 HC:3 | - Día 1 -  | .Crema de zanahoria<br>Tacos de atun en salsa de tomate<br>Barra de pan sin gluten y Fruta Natural<br>Kcal:143 Prot:11,3 Lip:4,8 HC:14,4                | - Día 2 -  |                                                                                                                                                                                   |            |
| Judías verdes ecológicas con zanahoria baby<br>*Guiso de pavo con patatas al vapor<br>Barra de pan sin gluten y Fruta de temporada<br>Kcal:207 Prot:25,3 Lip:2 HC:10,9 | - Día 5 -  | Pasta (sin gluten/huevo)<br>.Filete de abadejo en salsa con verduritas<br>Barra de pan sin gluten y Fruta de temporada<br>Kcal:59 Prot:7,7 Lip:2,5 HC:1,5 | - Día 6 -  | .Garbanzos estofados<br>.Tortilla Francesa<br>Barra de pan sin gluten y Fruta de temporada<br>Kcal:317 Prot:37,6 Lip:9,8 HC:22,2                                                                        | - Día 7 -  | *Arroz con pollo y calabaza<br>.Salmon al horno con verduras<br>Barra de pan sin gluten y Fruta de temporada ECO<br>Kcal:212 Prot:13,5 Lip:10,6 HC:14,8 | - Día 8 -  | Alubias blancas estofadas con verduras ECO<br>.Filete de contramuslo de pollo con patatas cuadro<br>Barra de pan sin gluten y Yogur natural<br>Kcal:318 Prot:24,9 Lip:9,4 HC:33,2 | - Día 9 -  |
|                                                                                        | - Día 12 - | *Sukalki (patatas con ternera)<br>.Filete de merluza a la Vasca<br>Barra de pan sin gluten y Fruta<br>Kcal:175 Prot:13,9 Lip:8,3 HC:11                    | - Día 13 - | Sopa (pasta sin gluten/huevo)<br>.Cocido Madrileño completo<br>Barra de pan sin gluten y Postre Lácteo<br>Kcal:315 Prot:16,9 Lip:17,2 HC:28,2                                                           | - Día 14 - | Pasta (sin gluten/huevo)<br>.Filete de merluza en salsa con tiras de pimientos<br>Barra de pan sin gluten y Fruta<br>Kcal:232 Prot:23,1 Lip:13,8 HC:3,9 | - Día 15 - | *Brocoli al ajillo<br>.Tortilla Española<br>Barra de pan sin gluten y Fruta Natural<br>Kcal:204 Prot:7,3 Lip:13,6 HC:12                                                           | - Día 16 - |
| .Crema de calabaza                                                                                                                                                     | - Día 19 - | .Judías pintas con verduras                                                                                                                               | - Día 20 - | Pasta (sin gluten/huevo)                                                                                                                                                                                | - Día 21 - | .Garbanzos estofados                                                                                                                                    | - Día 22 - | .Arroz con tomate                                                                                                                                                                 | - Día 23 - |
| Ragout de ternera en salsa con patatas<br>Barra de pan sin gluten y Fruta de temporada<br>Kcal:275 Prot:13,5 Lip:18,8 HC:13,1                                          |            | *Filete de palometa con ajito y cebolla en salsa de tomate<br>Barra de pan sin gluten y Fruta Natural<br>Kcal:247 Prot:19,7 Lip:3,9 HC:33                 |            | Pollo asado en su jugo con pimientos<br>Barra de pan sin gluten y Yogur natural<br>Kcal:157 Prot:14,7 Lip:9,8 HC:2,6                                                                                    |            | .Tortilla Francesa con jamón york<br>Barra de pan sin gluten y Fruta de temporada<br>Kcal:323 Prot:45,4 Lip:11,8 HC:11,9                                |            | .Filete de merluza en salsa con verduras hervidas<br>Barra de pan sin gluten y Fruta de temporada<br>Kcal:224 Prot:9,8 Lip:6,1 HC:24,8                                            |            |
| .Crema de puerro                                                                                                                                                       | - Día 26 - | Pasta (sin gluten/huevo)                                                                                                                                  | - Día 27 - | .Brócoli gratinado con queso                                                                                                                                                                            | - Día 28 - | .Judías pintas con verduras                                                                                                                             | - Día 29 - | Arroz con verduras                                                                                                                                                                | - Día 30 - |
| Cinta de lomo fresca al horno con patata panadera<br>Barra de pan sin gluten y Fruta Natural<br>Kcal:311 Prot:15,8 Lip:21,8 HC:12,8                                    |            | .Magro de cerdo con verduritas y patatas<br>Barra de pan sin gluten y Postre Lácteo<br>Kcal:114 Prot:11,3 Lip:5,6 HC:4,4                                  |            | .Tortilla Española<br>Barra de pan sin gluten y Fruta de temporada<br>Kcal:300 Prot:18 Lip:19,6 HC:11,7                                                                                                 |            | .Filete de merluza a la Gallega<br>Barra de pan sin gluten y Fruta de temporada<br>Kcal:263 Prot:20,7 Lip:5,1 HC:33,3                                   |            | Filete de pollo encebollado<br>Barra de pan sin gluten y Yogur natural<br>Kcal:255 Prot:14,9 Lip:12,3 HC:21,7                                                                     |            |

Este menú ha sido elaborado por el Departamento de Dietética y Nutrición de Enasui, S.L. (R.S. 2610104-M). Utilizamos para la elaboración de nuestros platos Aceite de Oliva, Productos Integrales, Alimentos Neurosaludables, procedentes de Agricultura Ecológica y de Km "0". Los valores nutricionales se expresan en % sobre la energía total y en raciones de 100 gr. Atendiendo al Reglamento (UE) nº 1169/2011, los alérgenos correspondientes a cada plato están disponibles en la dirección [www.enasui.com](http://www.enasui.com), o en el teléfono 918729230 Ext. 3. En nuestra página WEB, dispone además de las recomendaciones para las cenas..

Menús  
Equilibrados

**Ecológicamente Responsables**

## Alimentación Neurosaludable

### Certificaciones de calidad

**Concienciados Socialmente**

### Alimentos de proximidad



2 DE OCTUBRE

**DÍA MUNDIAL  
DE LA SONRISA**



# OCTUBRE

