NOVIEMBRE 2026
MENÚ BASAL

Innovaland

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
- Día 2 - 	- Día 3 - .Judias pintas con verduras .Filete de merluza a la Gallega Pan y Fruta de temporada Kcal:427 Prot:25,2 Lip:7,1 HC:68,6	- Día 4 - Arroz con verduras Filete de pollo encebollado c/ Lechuga Pan y Yogur natural Kcal:462 Prot:23,1 Lip:17,2 HC:57,7	- Día 5 - Macarrones a la Napolitana *Filete de merluza en salsa con daditos de zanahoria Pan y Fruta Natural Kcal:488 Prot:25,3 Lip:17,6 HC:61,5	- Día 6 - .Crema Vichy .Tortilla Española c/ Lechuga y maíz Pan y Fruta de temporada Kcal:411 Prot:11,3 Lip:13,9 HC:62,5
- Día 9 - .Sopa de Cocido Cocido madrileño sin embutidos Pan y Yogur natural Kcal:502 Prot:25,7 Lip:12,3 HC:75,4	- Día 10 - .Crema de guisantes .Filete de bacalao rebozado c/ Lechuga y remolacha Pan y Fruta de temporada Kcal:471 Prot:20,4 Lip:14,5 HC:68,4	- Día 11 - *Macarrones con salsa de tomate *Guiso de pavo con patatas al vapor Pan y Fruta de temporada Kcal:522 Prot:31,6 Lip:7,2 HC:72,9	- Día 12 - .Judias pintas con verduras *Filete de merluza a la naranja c/ Lechuga y maíz Pan y Fruta de Temporada Kcal:423 Prot:22,4 Lip:8,1 HC:75,9	- Día 13 - .Arroz con pollo .Tortilla Francesa c/ Lechuga Pan y Fruta Natural Kcal:457 Prot:16,1 Lip:14,1 HC:55,3
- Día 16 - *Lentejas con arroz y verduras .Tortilla Francesa c/ Lechuga y zanahoria Pan y Fruta de temporada Kcal:509 Prot:22,1 Lip:9,6 HC:85,9	- Día 17 - .Patatas guisadas con verduras *Filete de abadejo en salsa de tomate c/ Lechuga Pan y Fruta Natural Kcal:332 Prot:10,7 Lip:6,4 HC:56,2	- Día 18 - *Macarrones con salsa de tomate *Albondigas burger meat en salsa con patatas Pan y Yogur natural Kcal:641 Prot:23 Lip:30 HC:72,2	- Día 19 - *Alubias blancas estofadas con verduras *Filete de merluza en salsa con daditos de zanahoria Pan y Fruta de Temporada Kcal:515 Prot:32,4 Lip:14,2 HC:68,5	- Día 20 - Crema de coliflor .Filete de pollo en su jugo c/ Lechuga Pan y Fruta de temporada Kcal:396 Prot:21,4 Lip:14,3 HC:50
- Día 23 - *Paella de verduras * Merluza en salsa de calabaza c/ Lechuga Pan y Fruta Natural Kcal:286 Prot:6,1 Lip:5,4 HC:58,5	- Día 24 - .Sopa de Cocido Cocido madrileño sin embutidos Pan y Yogur natural Kcal:502 Prot:25,7 Lip:12,3 HC:75,4	- Día 25 - .Crema de calabaza .Filete de abadejo en salsa con verduritas Pan y Fruta de temporada Kcal:313 Prot:14 Lip:6,6 HC:52,7	- Día 26 - *Lentejas a la hortelana .Filete de contramuslo de pollo con daditos de zanahoria Pan y Fruta de temporada Kcal:497 Prot:30,4 Lip:13,2 HC:68,8	- Día 27 - .Espirales blancos salteados con verduras .Tortilla Francesa con jamón york c/ Lechuga y remolacha Pan y Fruta de temporada Kcal:445 Prot:21,9 Lip:16,5 HC:55,2
- Día 30 - *Guisantes rehogados con ajito y pimenton Filete de pollo encebollado c/ Lechuga y maíz Pan y Yogur natural Kcal:429 Prot:26,6 Lip:16,1 HC:45,8				

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, o en el teléfono 918729230 Ext. 3. En nuestra página WEB, dispone además de las recomendaciones para las cenas..

Menús Equilibrados | Ecológicamente Responsables | Alimentación Neurosalidable | Certificaciones de calidad | Concienciados Socialmente | Alimentos de proximidad





