



**Lunes**

**Martes**

**Miércoles**

**Jueves**

**Viernes**

Arroz con verduras - Día 2 -	Canelones de carne - Día 3 -	Sopa de cocido - Día 4 -	Crema de calabaza - Día 5 -	Judías blancas con verduras - Día 6 -
Tortilla francesa c/ Lechuga y aceitunas	Rombos de Merluza c/ Lechuga	Cocido madrileño completo	Filete de bacalao rebozado c/ Lechuga	Pollo campurriano
Pan y Fruta	Pan y Fruta y leche Kcal:250 Prot:19,6 Lip:12,8 HC:12,8	Pan y Postre Lácteo Kcal:544 Prot:24,7 Lip:20,2 HC:72,9	Pan y Fruta y leche Kcal:274 Prot:14,2 Lip:12,1 HC:26,6	Pan y Yogur natural Kcal:537 Prot:32,4 Lip:16,7 HC:67,3
Lentejas estofadas con verduras - Día 9 -	Arroz integral con salsa de tomate - Día 10 -	Espaguetis salteados con verduras - Día 11 -	 - Día 12 -	 - Día 13 -
*Salchichas de pavo al horno c/ Lechuga y tomate	Huevos fritos con patatas	Filete de merluza en salsa c/ Lechuga y zanahoria		
Pan y Fruta Kcal:312 Prot:15,2 Lip:4,3 HC:56,6	Pan y Postre Lácteo Kcal:505 Prot:14,7 Lip:17,5 HC:68	Pan integral y Fruta y leche Kcal:448 Prot:21,9 Lip:11,3 HC:64,3		
.Menestra de verduras - Día 16 -	Fideua de verduras - Día 17 -	Sopa de letras - Día 18 -	Crema de verduras - Día 19 -	Lentejas a la Riojana - Día 20 -
.Lacón a la Gallega	Filete de Merluza Rebozado c/ Lechuga	Albondigas de burger meat mixta al horno con patatas	Cinta de lomo adobada con jardinera de verduras	Tortilla española c/ Lechuga y maíz
Pan y Postre Lácteo Kcal:632 Prot:26,3 Lip:33,5 HC:60	Pan y Fruta y leche Kcal:324 Prot:15,6 Lip:12,9 HC:36	Pan y Fruta Kcal:433 Prot:16 Lip:23,4 HC:43,1	Pan y Fruta Kcal:426 Prot:18,8 Lip:22,2 HC:41,1	Pan y Zumo de naranja natural Kcal:546 Prot:24,3 Lip:16,4 HC:77,6
Macarrones con salsa de tomate y picadillo de chorizo - Día 23 -	Pilav (arroz con pollo) - Día 24 -	Sopa de cocido - Día 25 -	Crema de calabacin - Día 26 -	Judías pintas con arroz - Día 27 -
*Abadejo al horno c/ Lechuga y zanahoria	Menemen (huevos revueltos con verduras)	Cocido madrileño completo	San Jacobo c/ Lechuga	Filete de merluza a la marinera
Pan y Fruta y leche Kcal:221 Prot:12,4 Lip:5,4 HC:20,2	Pan y Kabaktatlisi (calabaza hervida al estilo turco)	Pan y Postre Lácteo Kcal:544 Prot:24,7 Lip:20,2 HC:72,9	Pan y Gelatina sabor Kcal:468 Prot:12,3 Lip:9,3 HC:84,7	Pan y Fruta y leche Kcal:264 Prot:20,1 Lip:5,8 HC:32,6
Coliflor con queso - Día 30 -	Lentejas estofadas con verduras - Día 31 -			
.Hamburguesa burger meat mixta en salsa con patatas cuadro	Filete de Merluza Rebozado c/ Lechuga y zanahoria			
Pan y Fruta Kcal:528 Prot:28,3 Lip:28,8 HC:42,3	Pan y Postre Lácteo Kcal:605 Prot:31,1 Lip:14,3 HC:91,3			

Este menú ha sido elaborado por el Departamento de Dietética y Nutrición de Enasui, S.L. (R.S. 2610104-M). Utilizamos en algunos 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) n° 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



Revista Enasuitos ¡Descárguela!



Se ofrecerá Diariamente una opción de Verdura



**Lunes**

**Martes**

**Miércoles**

**Jueves**

**Viernes**

Rice with vegetables - Día 2 -	Meat cannellone - Día 3 -	Stew soup - Día 4 -	Pumpkin cream - Día 5 -	Stewed white beans with vegetables - Día 6 -
Omelette c/ Lettuce and olive	Hake figures c/ Lettuce	Full Madrid-style stew	Battered cod fillet c/ Lettuce	"Campurriano" chicken
Bread y Fruit	Bread y **Fruta y leche Kcal:250 Prot:19,6 Lip:12,8 HC:12,8	Bread y Yogurt Kcal:544 Prot:24,7 Lip:20,2 HC:72,9	Bread y **Fruta y leche Kcal:274 Prot:14,2 Lip:12,1 HC:26,6	Bread y Plain yogurt Kcal:537 Prot:32,4 Lip:16,7 HC:67,3
Stewed lentils with vegetables - Día 9 -	Brown rice with tomato sauce - Día 10 -	Sautéed spaghetti with vegetables - Día 11 -		
***Salchichas de pavo al horno c/ Lettuce and tomato	**Huevos fritos con patatas	Hake fillet in sauce c/ Lettuce and carrots		
Bread y Fruit Kcal:312 Prot:15,2 Lip:4,3 HC:56,6	Bread y Yogurt Kcal:505 Prot:14,7 Lip:17,5 HC:68	Wholemeal bread y **Fruta y leche Kcal:448 Prot:21,9 Lip:11,3 HC:64,3		
Vegetable stew - Día 16 -	Vegetable fideua - Día 17 -	Alphabet soup - Día 18 -	Vegetable cream - Día 19 -	Rioja-style lentils - Día 20 -
**Lacón a la gallega	**Filete de merluza rebozado c/ Lettuce	Baked mixed burger meatballs with potatoes	Marinated pork loin with vegetables	Spanish omelette c/ Lettuce and corn
Bread y Vanilla custard Kcal:632 Prot:26,3 Lip:33,5 HC:60	Bread y **Fruta y leche Kcal:324 Prot:15,6 Lip:12,9 HC:36	Bread y Fruit Kcal:433 Prot:16 Lip:23,4 HC:43,1	Bread y Fruit Kcal:426 Prot:18,8 Lip:22,2 HC:41,1	Bread y Fresh orange juice Kcal:546 Prot:24,3 Lip:16,4 HC:77,6
Macaroni with tomatoe sauce and chorizo - Día 23 -	**Pilav (arroz con pollo) - Día 24 -	Stew soup - Día 25 -	Courgette cream - Día 26 -	Pinto beans with rice - Día 27 -
Baked haddock fillet c/ Lettuce and carrots	**Menemen (huevos revueltos con verduras)	Full Madrid-style stew	Breaded ham with cheese c/ Lettuce	Hake fillet with "marinera" sauce
Bread y **Fruta y leche Kcal:221 Prot:12,4 Lip:5,4 HC:20,2	Bread y **Kabaktatili (calabaza hervida al estilo turco)	Bread y Yogurt Kcal:544 Prot:24,7 Lip:20,2 HC:72,9	Bread y Flavoured jelly Kcal:468 Prot:12,3 Lip:9,3 HC:84,7	Bread y **Fruta y leche Kcal:264 Prot:20,1 Lip:5,8 HC:32,6
Cauliflower with cheese - Día 30 -	Stewed lentils with vegetables - Día 31 -			
Mixed burger meat hamburger in sauce with diced potatoes	**Filete de merluza rebozado c/ Lettuce and carrots			
Bread y Fruit Kcal:528 Prot:28,3 Lip:28,8 HC:42,3	Bread y Yogurt Kcal:605 Prot:31,1 Lip:14,3 HC:91,3			

Este menú ha sido elaborado por el Departamento de Dietética y Nutrición de Enasui, S.L. (R.S. 2610104-M). Utilizamos en algunos 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) n° 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



17 de Octubre:  
 Día mundial de la erradicación de la  
**POBREZA**

Día Mundial de las  
 Frutas y las Verduras  
 14 de Octubre  
 World Fruit and  
 Vegetables Day  
 October 14th

Revista Enasuitos  
 ¡Descárguela!

Se ofrecerá Diariamente una opción de Verdura

**Lunes**

**Martes**

**Miércoles**

**Jueves**

**Viernes**

Arroz con verduras - Día 2 -	.Macarrones con salsa de tomate - Día 3 -	Sopa de cocido - Día 4 -	Crema de calabaza - Día 5 -	.Judías blancas con verduras - Día 6 -
Tortilla francesa c/ Lechuga y aceitunas	Rombos de Merluza c/ Lechuga	Cocido madrileño completo	Filete de bacalao rebozado c/ Lechuga	Pollo campurriano
Pan y Fruta	Pan y Fruta y leche Kcal:306 Prot:20,5 Lip:11,9 HC:28,3	Pan y Postre Lácteo Kcal:544 Prot:24,7 Lip:20,2 HC:72,9	Pan y Fruta y leche Kcal:274 Prot:14,2 Lip:12,1 HC:26,6	Pan y Yogur natural Kcal:537 Prot:32,4 Lip:16,7 HC:67,3
Lentejas estofadas con verduras - Día 9 -	Arroz integral con salsa de tomate - Día 10 -	Espaguetis salteados con verduras - Día 11 -	 Folx día de la HISPANIDAD 12 octubre	 Días festivos
*Salchichas de pavo al horno c/ Lechuga y tomate	Huevos fritos con patatas	Filete de merluza en salsa c/ Lechuga y zanahoria		
Pan y Fruta Kcal:312 Prot:15,2 Lip:4,3 HC:56,6	Pan y Postre Lácteo Kcal:505 Prot:14,7 Lip:17,5 HC:68	Pan integral y Fruta y leche Kcal:448 Prot:21,9 Lip:11,3 HC:64,3		
.Menestra de verduras - Día 16 -	Fideua de verduras - Día 17 -	Sopa de letras - Día 18 -	Crema de verduras - Día 19 -	Lentejas a la Riojana - Día 20 -
.Lacón a la Gallega	Filete de Merluza Rebozado c/ Lechuga	Albondigas de burger meat mixta al horno con patatas	Cinta de lomo adobada con jardinera de verduras	Tortilla española c/ Lechuga y maíz
Pan y Postre Lácteo Kcal:632 Prot:26,3 Lip:33,5 HC:60	Pan y Fruta y leche Kcal:324 Prot:15,6 Lip:12,9 HC:36	Pan y Fruta Kcal:433 Prot:16 Lip:23,4 HC:43,1	Pan y Fruta Kcal:426 Prot:18,8 Lip:22,2 HC:41,1	Pan y Zumo de naranja natural Kcal:546 Prot:24,3 Lip:16,4 HC:77,6
Macarrones con salsa de tomate y picadillo de chorizo - Día 23 -	Pilav (arroz con pollo) - Día 24 -	Sopa de cocido - Día 25 -	Crema de calabacin - Día 26 -	Judías pintas con arroz - Día 27 -
*Abadejo al horno c/ Lechuga y zanahoria	Menemen (huevos revueltos con verduras)	Cocido madrileño completo	San Jacobo c/ Lechuga	Filete de merluza a la marinera
Pan y Fruta y leche Kcal:221 Prot:12,4 Lip:5,4 HC:20,2	Pan y Kabaktatlisi (calabaza hervida al estilo turco)	Pan y Postre Lácteo Kcal:544 Prot:24,7 Lip:20,2 HC:72,9	Pan y Gelatina sabor Kcal:468 Prot:12,3 Lip:9,3 HC:84,7	Pan y Fruta y leche Kcal:264 Prot:20,1 Lip:5,8 HC:32,6
Coliflor con queso - Día 30 -	Lentejas estofadas con verduras - Día 31 -			
.Hamburguesa burger meat mixta en salsa con patatas cuadro	Filete de Merluza Rebozado c/ Lechuga y zanahoria			
Pan y Fruta Kcal:528 Prot:28,3 Lip:28,8 HC:42,3	Pan y Postre Lácteo Kcal:605 Prot:31,1 Lip:14,3 HC:91,3			

Este menú ha sido elaborado por el Departamento de Dietética y Nutrición de Enasui, S.L. (R.S. 2610104-M). Utilizamos en algunos 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) n° 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



Revista Enasuitos  
¡Descárguela!



Se ofrecerá Diariamente una opción de Verdura



**Lunes**

**Martes**

**Miércoles**

**Jueves**

**Viernes**

Arroz con verduras - Día 2 -	Canelones de carne - Día 3 -	Sopa de cocido - Día 4 -	Crema de calabaza - Día 5 -	Judías blancas con verduras - Día 6 -
Tortilla francesa c/ Lechuga y aceitunas	Rombos de Merluza c/ Lechuga	Cocido madrileño completo	Filete de bacalao rebozado c/ Lechuga	Pollo campurriano
Pan y Yogur natural	Pan y Yogur natural Kcal:447 Prot:27,2 Lip:17,5 HC:47,3	Pan y Yogur natural Kcal:518 Prot:24,5 Lip:21,9 HC:62,7	Pan y Yogur natural Kcal:471 Prot:21,8 Lip:16,8 HC:61,1	Pan y Yogur natural Kcal:537 Prot:32,4 Lip:16,7 HC:67,3
Lentejas estofadas con verduras - Día 9 -	Arroz integral con salsa de tomate - Día 10 -	Espaguetis salteados con verduras - Día 11 -	 Fols dia de la HISPANIDAD 12 octubre - Día 12 -	 - Día 13 -
*Salchichas de pavo al horno c/ Lechuga y tomate	Huevos fritos con patatas	Filete de merluza en salsa c/ Lechuga y zanahoria		
Pan y Yogur natural Kcal:373 Prot:18,9 Lip:7 HC:62,1	Pan y Yogur natural Kcal:479 Prot:14,5 Lip:19,2 HC:57,8	Pan integral y Yogur natural Kcal:750 Prot:33,6 Lip:15,4 HC:118,8		
.Menestra de verduras - Día 16 -	Fideua de verduras - Día 17 -	Sopa de letras - Día 18 -	Crema de verduras - Día 19 -	Lentejas a la Riojana - Día 20 -
.Lacón a la Gallega	Filete de Merluza Rebozado c/ Lechuga	Albondigas de burger meat mixta al horno con patatas	Cinta de lomo adobada con jardinera de verduras	Tortilla española c/ Lechuga y maíz
Pan y Postre Lácteo Kcal:632 Prot:26,3 Lip:33,5 HC:60	Pan y Yogur natural Kcal:521 Prot:23,2 Lip:17,6 HC:70,5	Pan y Yogur natural Kcal:494 Prot:19,7 Lip:26,1 HC:48,6	Pan y Yogur natural Kcal:487 Prot:22,5 Lip:24,9 HC:46,6	Pan y Yogur natural Kcal:565 Prot:27,4 Lip:19,1 HC:73,1
Macarrones con salsa de tomate y picadillo de chorizo - Día 23 -	Pilav (arroz con pollo) - Día 24 -	Sopa de cocido - Día 25 -	Crema de calabacin - Día 26 -	Judías pintas con arroz - Día 27 -
*Abadejo al horno c/ Lechuga y zanahoria	Menemen (huevos revueltos con verduras)	Cocido madrileño completo	San Jacobo c/ Lechuga	Filete de merluza a la marinera
Pan y Yogur natural Kcal:418 Prot:20 Lip:10,1 HC:54,7	Pan y Kabaktatlisi (calabaza hervida al estilo turco)	Pan y Yogur natural Kcal:518 Prot:24,5 Lip:21,9 HC:62,7	Pan y Yogur natural Kcal:453 Prot:16 Lip:12 HC:71,2	Pan y Yogur natural Kcal:461 Prot:27,7 Lip:10,5 HC:67,1
Coliflor con queso - Día 30 -	Lentejas estofadas con verduras - Día 31 -			
.Hamburguesa burger meat mixta en salsa con patatas cuadro	Filete de Merluza Rebozado c/ Lechuga y zanahoria			
Pan y Yogur natural Kcal:589 Prot:32 Lip:31,5 HC:47,8	Pan y Yogur natural Kcal:579 Prot:30,9 Lip:16 HC:81,1			

Este menú ha sido elaborado por el Departamento de Dietética y Nutrición de Enasui, S.L. (R.S. 2610104-M). Utilizamos en algunos 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) n° 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
					

**17 de Octubre:**  
Día mundial de la erradicación de la  
**POBREZA**

Día Mundial de las  
Frutas y las Verduras  
14 de Octubre  
World Fruit and  
Vegetables Day  
October 14th



Revista Enasuitos  
¡Descárguela!



Se ofrecerá Diariamente una opción de Verdura



**Lunes**

**Martes**

**Miércoles**

**Jueves**

**Viernes**

Arroz con verduras - Día 2 -	.Macarrones con salsa de tomate - Día 3 -	Sopa de cocido - Día 4 -	Crema de calabaza - Día 5 -	.Judías blancas con verduras - Día 6 -
Tortilla francesa c/ Lechuga y aceitunas	Rombos de Merluza c/ Lechuga	Cocido madrileño completo	Filete de bacalao rebozado c/ Lechuga	Pollo campurriano
Pan y Fruta	Pan y Fruta y leche Kcal:306 Prot:20,5 Lip:11,9 HC:28,3	Pan y Postre Lácteo Kcal:544 Prot:24,7 Lip:20,2 HC:72,9	Pan y Fruta y leche Kcal:274 Prot:14,2 Lip:12,1 HC:26,6	Pan y Yogur natural Kcal:537 Prot:32,4 Lip:16,7 HC:67,3
Lentejas estofadas con verduras - Día 9 -	Arroz integral con salsa de tomate - Día 10 -	Espaguetis salteados con verduras - Día 11 -	 - Día 12 -	 - Día 13 -
*Salchichas de pavo al horno c/ Lechuga y tomate	Huevos fritos con patatas	Filete de merluza en salsa c/ Lechuga y zanahoria		
Pan y Fruta Kcal:312 Prot:15,2 Lip:4,3 HC:56,6	Pan y Postre Lácteo Kcal:505 Prot:14,7 Lip:17,5 HC:68	Pan integral y Fruta y leche Kcal:448 Prot:21,9 Lip:11,3 HC:64,3		
.Menestra de verduras - Día 16 -	Fideua de verduras - Día 17 -	Sopa de letras - Día 18 -	Crema de verduras - Día 19 -	Lentejas a la Riojana - Día 20 -
.Lacón a la Gallega	Filete de Merluza Rebozado c/ Lechuga	Albondigas de burger meat mixta al horno con patatas	Cinta de lomo adobada con jardinera de verduras	Tortilla española c/ Lechuga y maíz
Pan y Postre Lácteo Kcal:632 Prot:26,3 Lip:33,5 HC:60	Pan y Fruta y leche Kcal:324 Prot:15,6 Lip:12,9 HC:36	Pan y Fruta Kcal:433 Prot:16 Lip:23,4 HC:43,1	Pan y Fruta Kcal:426 Prot:18,8 Lip:22,2 HC:41,1	Pan y Zumo de naranja natural Kcal:546 Prot:24,3 Lip:16,4 HC:77,6
Macarrones con salsa de tomate y picadillo de chorizo - Día 23 -	Pilav (arroz con pollo) - Día 24 -	Sopa de cocido - Día 25 -	Crema de calabacin - Día 26 -	Judías pintas con arroz - Día 27 -
*Abadejo al horno c/ Lechuga y zanahoria	Menemen (huevos revueltos con verduras)	Cocido madrileño completo	San Jacobo c/ Lechuga	Filete de merluza a la marinera
Pan y Fruta y leche Kcal:221 Prot:12,4 Lip:5,4 HC:20,2	Pan y Kabaktatlisi (calabaza hervida al estilo turco)	Pan y Postre Lácteo Kcal:544 Prot:24,7 Lip:20,2 HC:72,9	Pan y Gelatina sabor Kcal:468 Prot:12,3 Lip:9,3 HC:84,7	Pan y Fruta y leche Kcal:264 Prot:20,1 Lip:5,8 HC:32,6
Coliflor con queso - Día 30 -	Lentejas estofadas con verduras - Día 31 -			
.Hamburguesa burger meat mixta en salsa con patatas cuadro	Filete de Merluza Rebozado c/ Lechuga y zanahoria			
Pan y Fruta Kcal:528 Prot:28,3 Lip:28,8 HC:42,3	Pan y Postre Lácteo Kcal:605 Prot:31,1 Lip:14,3 HC:91,3			

Este menú ha sido elaborado por el Departamento de Dietética y Nutrición de Enasui, S.L. (R.S. 2610104-M). Utilizamos en algunos 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) n° 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



Revista Enasuitos  
¡Descárguela!



Se ofrecerá Diariamente una opción de Verdura



### Lunes

### Martes

### Miércoles

### Jueves

### Viernes

Arroz con verduras - Día 2 -	.Macarrones con salsa de tomate - Día 3 -	Sopa de cocido - Día 4 -	Crema de calabaza - Día 5 -	.Judías blancas con verduras - Día 6 -
Tortilla francesa c/ Lechuga y aceitunas	Rombos de Merluza c/ Lechuga	Cocido madrileño completo	Filete de bacalao rebozado c/ Lechuga	Pollo campurriano
Pan y Fruta	Pan y Fruta y leche Kcal:306 Prot:20,5 Lip:11,9 HC:28,3	Pan y Postre Lácteo Kcal:544 Prot:24,7 Lip:20,2 HC:72,9	Pan y Fruta y leche Kcal:274 Prot:14,2 Lip:12,1 HC:26,6	Pan y Yogur natural Kcal:537 Prot:32,4 Lip:16,7 HC:67,3
Lentejas estofadas con verduras - Día 9 -	Arroz integral con salsa de tomate - Día 10 -	Espaguetis salteados con verduras - Día 11 -	 Fols dia de la HISPANIDAD 12 octubre	 Días festivos
*Salchichas de pavo al horno c/ Lechuga y tomate	Huevos fritos con patatas	Filete de merluza en salsa c/ Lechuga y zanahoria		
Pan y Fruta Kcal:312 Prot:15,2 Lip:4,3 HC:56,6	Pan y Postre Lácteo Kcal:505 Prot:14,7 Lip:17,5 HC:68	Pan integral y Fruta y leche Kcal:448 Prot:21,9 Lip:11,3 HC:64,3		
.Menestra de verduras - Día 16 -	Fideua de verduras - Día 17 -	Sopa de letras - Día 18 -	Crema de verduras - Día 19 -	Lentejas a la Riojana - Día 20 -
.Lacón a la Gallega	Filete de Merluza Rebozado c/ Lechuga	Albondigas de burger meat mixta al horno con patatas	Cinta de lomo adobada con jardinera de verduras	Tortilla española c/ Lechuga y maíz
Pan y Postre Lácteo Kcal:632 Prot:26,3 Lip:33,5 HC:60	Pan y Fruta y leche Kcal:324 Prot:15,6 Lip:12,9 HC:36	Pan y Fruta Kcal:433 Prot:16 Lip:23,4 HC:43,1	Pan y Fruta Kcal:426 Prot:18,8 Lip:22,2 HC:41,1	Pan y Zumo de naranja natural Kcal:546 Prot:24,3 Lip:16,4 HC:77,6
Macarrones con salsa de tomate y picadillo de chorizo - Día 23 -	Pilav (arroz con pollo) - Día 24 -	Sopa de cocido - Día 25 -	Crema de calabacin - Día 26 -	Judías pintas con arroz - Día 27 -
*Abadejo al horno c/ Lechuga y zanahoria	Menemen (huevos revueltos con verduras)	Cocido madrileño completo	San Jacobo c/ Lechuga	Filete de merluza a la marinera
Pan y Fruta y leche Kcal:221 Prot:12,4 Lip:5,4 HC:20,2	Pan y Kabaktatlisi (calabaza hervida al estilo turco)	Pan y Postre Lácteo Kcal:544 Prot:24,7 Lip:20,2 HC:72,9	Pan y Gelatina sabor Kcal:468 Prot:12,3 Lip:9,3 HC:84,7	Pan y Fruta y leche Kcal:264 Prot:20,1 Lip:5,8 HC:32,6
Coliflor con queso - Día 30 -	Lentejas estofadas con verduras - Día 31 -			
.Hamburguesa burger meat mixta en salsa con patatas cuadro	Filete de Merluza Rebozado c/ Lechuga y zanahoria			
Pan y Fruta Kcal:528 Prot:28,3 Lip:28,8 HC:42,3	Pan y Postre Lácteo Kcal:605 Prot:31,1 Lip:14,3 HC:91,3			

Este menú ha sido elaborado por el Departamento de Dietética y Nutrición de Enasui, S.L. (R.S. 2610104-M). Utilizamos en algunos 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) n<sup>o</sup> 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



17 de Octubre:  
Día mundial de la erradicación de la  
**POBREZA**



Revista Enasuitos  
¡Descárguela!



Se ofrecerá Diariamente una opción de Verdura



### Lunes

### Martes

### Miércoles

### Jueves

### Viernes

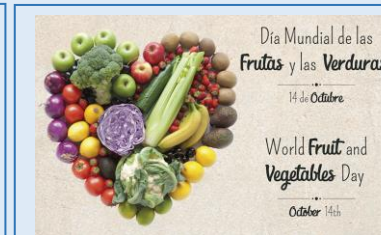
Arroz con verduras <i>- Día 2 -</i>	Pasta (sin gluten/huevo) <i>- Día 3 -</i>	Sopa (pasta sin gluten/huevo) <i>- Día 4 -</i>	Crema de calabaza <i>- Día 5 -</i>	Judías blancas con verduras <i>- Día 6 -</i>
Tortilla francesa c/ Lechuga y aceitunas	Filete de merluza al horno c/ Lechuga	Cocido madrileño completo	*Bacalao al horno c/ Lechuga	Pollo campurriano
Barra de pan sin gluten y Fruta	Barra de pan sin gluten y Fruta y leche Kcal:90 Prot:8,9 Lip:5,2 HC:1,9	Barra de pan sin gluten y Postre Lácteo Kcal:315 Prot:16,9 Lip:17,2 HC:28,2	Barra de pan sin gluten y Fruta y leche Kcal:164 Prot:14,6 Lip:7,1 HC:10,6	Barra de pan sin gluten y Yogur natural Kcal:340 Prot:24,8 Lip:12 HC:32,8
Brocoli al ajillo <i>- Día 9 -</i>	Arroz integral con salsa de tomate <i>- Día 10 -</i>	Pasta (sin gluten/huevo) <i>- Día 11 -</i>	 Folx día de la HISPANIDAD 12 octubre	 Días festivos
*Salchichas de pavo al horno c/ Lechuga y tomate	Huevos fritos con patatas	Filete de merluza en salsa c/ Lechuga y zanahoria		
Barra de pan sin gluten y Fruta Kcal:56 Prot:2,7 Lip:3,9 HC:2,6	Barra de pan sin gluten y Postre Lácteo Kcal:282 Prot:6,9 Lip:14,5 HC:23,3	Barra de pan sin gluten y Fruta y leche Kcal:98 Prot:9,9 Lip:6,3 HC:0,3		
.Menestra de verduras <i>- Día 16 -</i>	Pasta (sin gluten/huevo) <i>- Día 17 -</i>	Sopa (pasta sin gluten/huevo) <i>- Día 18 -</i>	Crema de verduras <i>- Día 19 -</i>	Coliflor rehogada <i>- Día 20 -</i>
.Lacón a la Gallega	Filete de merluza al horno c/ Lechuga	Ragout de ternera en salsa con patatas	Cinta de lomo adobada con jardinera de verduras	Tortilla española c/ Lechuga y maíz
Barra de pan sin gluten y Postre Lácteo Kcal:372 Prot:19,3 Lip:27,5 HC:12	Barra de pan sin gluten y Fruta y leche Kcal:90 Prot:8,9 Lip:5,2 HC:1,9	Barra de pan sin gluten y Fruta Kcal:237 Prot:13,1 Lip:17,9 HC:7,2	Barra de pan sin gluten y Fruta Kcal:290 Prot:14,9 Lip:20,2 HC:12,1	Barra de pan sin gluten y Zumo de naranja natural Kcal:210 Prot:6,8 Lip:13,6 HC:13,9
Pasta (sin gluten/huevo) <i>- Día 23 -</i>	Pilav (arroz con pollo) <i>- Día 24 -</i>	Sopa (pasta sin gluten/huevo) <i>- Día 25 -</i>	Crema de calabacín <i>- Día 26 -</i>	Judías pintas con arroz <i>- Día 27 -</i>
*Abadejo al horno c/ Lechuga y zanahoria	Menemen (huevos revueltos con verduras)	Cocido madrileño completo	Cinta de lomo fresca en su jugo c/ Lechuga	Filete de merluza a la marinera
Barra de pan sin gluten y Fruta y leche Kcal:80 Prot:8,3 Lip:0,5 HC:0,3	Barra de pan sin gluten y Kabakattisi (calabaza hervida al estilo tur)	Barra de pan sin gluten y Postre Lácteo Kcal:315 Prot:16,9 Lip:17,2 HC:28,2	Barra de pan sin gluten y Gelatina sabor Kcal:267 Prot:19,8 Lip:15,5 HC:12,2	Barra de pan sin gluten y Fruta y leche Kcal:264 Prot:20,1 Lip:5,8 HC:32,6
Coliflor con queso <i>- Día 30 -</i>	Patatas guisadas con verduras <i>- Día 31 -</i>			
Hamburguesa de vacuno 100% al horno con daditos de zanahoria	Filete de merluza al horno c/ Lechuga y zanahoria			
Barra de pan sin gluten y Fruta Kcal:387 Prot:24,4 Lip:29 HC:7,2	Barra de pan sin gluten y Postre Lácteo Kcal:150 Prot:10,5 Lip:6,1 HC:13,5			

Este menú ha sido elaborado por el Departamento de Dietética y Nutrición de Enasui, S.L. (R.S. 2610104-M). Utilizamos en algunos 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) n<sup>o</sup> 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



17 de Octubre:  
Día mundial de la erradicación de la  
**POBREZA**



Revista Enasuitos  
¡Descárguela!



Se ofrecerá Diariamente una opción de Verdura



### Lunes

### Martes

### Miércoles

### Jueves

### Viernes

Arroz con verduras - Día 2 -	Pasta (sin gluten/huevo) - Día 3 -	Sopa (pasta sin gluten/huevo) - Día 4 -	Crema de calabaza - Día 5 -	Judías blancas con verduras - Día 6 -
Filete de pollo al horno c/ Lechuga y aceitunas Pan y Fruta	Filete de merluza al horno c/ Lechuga Pan y Fruta y leche Kcal:90 Prot:8,9 Lip:5,2 HC:1,9	Cocido madrileño completo Pan y Postre Lácteo Kcal:538 Prot:24,7 Lip:20,2 HC:72,9	Filete de bacalao rebozado c/ Lechuga Pan y Fruta y leche Kcal:274 Prot:14,2 Lip:12,1 HC:26,6	Pollo campurriano Pan y Yogur natural Kcal:537 Prot:32,4 Lip:16,7 HC:67,3
Lentejas estofadas con verduras - Día 9 -	Arroz integral con salsa de tomate - Día 10 -	Pasta (sin gluten/huevo) - Día 11 -	 Folsy día de la HISPANIDAD 12 octubre - Día 12 -	 - Día 13 -
*Salchichas de pavo al horno c/ Lechuga y tomate Pan y Fruta Kcal:312 Prot:15,2 Lip:4,3 HC:56,6	Filete de pollo al horno con patatas Pan y Postre Lácteo Kcal:533 Prot:28,9 Lip:12,8 HC:70	Filete de merluza en salsa c/ Lechuga y zanahoria Pan integral y Fruta y leche Kcal:98 Prot:9,9 Lip:6,3 HC:0,3		
.Menestra de verduras - Día 16 -	Pasta (sin gluten/huevo) - Día 17 -	Sopa (pasta sin gluten/huevo) - Día 18 -	Crema de verduras - Día 19 -	Lentejas a la Riojana - Día 20 -
.Lacón a la Gallega Pan y Postre Lácteo Kcal:632 Prot:26,3 Lip:33,5 HC:60	Filete de merluza al horno c/ Lechuga Pan y Fruta y leche Kcal:90 Prot:8,9 Lip:5,2 HC:1,9	Albondigas de burger meat mixta al horno con patatas Pan y Fruta Kcal:427 Prot:16 Lip:23,4 HC:43,1	Cinta de lomo adobada con jardinera de verduras Pan y Fruta Kcal:426 Prot:18,8 Lip:22,2 HC:41,1	Pollo asado en su jugo c/ Lechuga y maíz Pan y Zumo de naranja natural Kcal:552 Prot:34,3 Lip:16,4 HC:70,4
Pasta (sin gluten/huevo) - Día 23 -	Pilav (arroz con pollo) - Día 24 -	Sopa (pasta sin gluten/huevo) - Día 25 -	Crema de calabacín - Día 26 -	Judías pintas con arroz - Día 27 -
*Abadejo al horno c/ Lechuga y zanahoria Pan y Fruta y leche Kcal:80 Prot:8,3 Lip:0,5 HC:0,3	.Ragout de ternera con patatas Pan y Kabaktatlisi (calabaza hervida al estilo turco) Kcal:118,8 Lip:16,9 HC:4,1	Cocido madrileño completo Pan y Postre Lácteo Kcal:538 Prot:24,7 Lip:20,2 HC:72,9	Cinta de lomo fresca en su jugo c/ Lechuga Pan y Gelatina sabor Kcal:479 Prot:23,7 Lip:17,5 HC:60,2	Filete de merluza a la marinera Pan y Fruta y leche Kcal:264 Prot:20,1 Lip:5,8 HC:32,6
Coliflor al ajillo - Día 30 -	Lentejas estofadas con verduras - Día 31 -			
.Hamburguesa burger meat mixta en salsa con patatas cuadro Pan y Fruta Kcal:426 Prot:18,4 Lip:22,8 HC:40,2	Filete de merluza al horno c/ Lechuga y zanahoria Pan y Postre Lácteo Kcal:479 Prot:27,4 Lip:10,3 HC:72,6			

Este menú ha sido elaborado por el Departamento de Dietética y Nutrición de Enasui, S.L. (R.S. 2610104-M). Utilizamos en algunos 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) n° 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



Revista Enasuitos  
¡Descárguela!



Se ofrecerá Diariamente una opción de Verdura



### Lunes

### Martes

### Miércoles

### Jueves

### Viernes

Arroz con verduras - Día 2 -	Pasta (sin gluten/huevo) - Día 3 -	Sopa (pasta sin gluten/huevo) - Día 4 -	Crema de calabaza - Día 5 -	Judías blancas con verduras - Día 6 -
Filete de pollo al horno c/ Lechuga y aceitunas Pan y Fruta	Filete de merluza al horno c/ Lechuga Pan y Fruta y leche Kcal:90 Prot:8,9 Lip:5,2 HC:1,9	Cocido madrileño completo Pan y Postre Lácteo Kcal:538 Prot:24,7 Lip:20,2 HC:72,9	Filete de bacalao rebozado c/ Lechuga Pan y Fruta y leche Kcal:274 Prot:14,2 Lip:12,1 HC:26,6	Pollo campurriano Pan y Yogur natural Kcal:537 Prot:32,4 Lip:16,7 HC:67,3
Lentejas estofadas con verduras - Día 9 -	Arroz integral con salsa de tomate - Día 10 -	Pasta (sin gluten/huevo) - Día 11 -	 Folsy día de la HISPANIDAD 12 octubre	 Días festivos
*Salchichas de pavo al horno c/ Lechuga y tomate Pan y Fruta Kcal:312 Prot:15,2 Lip:4,3 HC:56,6	Filete de pollo al horno con patatas Pan y Postre Lácteo Kcal:533 Prot:28,9 Lip:12,8 HC:70	Filete de merluza en salsa c/ Lechuga y zanahoria Pan integral y Fruta y leche Kcal:98 Prot:9,9 Lip:6,3 HC:0,3		
.Menestra de verduras - Día 16 -	Pasta (sin gluten/huevo) - Día 17 -	Sopa (pasta sin gluten/huevo) - Día 18 -	Crema de verduras - Día 19 -	Lentejas a la Riojana - Día 20 -
.Lacón a la Gallega Pan y Postre Lácteo Kcal:632 Prot:26,3 Lip:33,5 HC:60	Filete de merluza al horno c/ Lechuga Pan y Fruta y leche Kcal:90 Prot:8,9 Lip:5,2 HC:1,9	Albondigas de burger meat mixta al horno con patatas Pan y Fruta Kcal:427 Prot:16 Lip:23,4 HC:43,1	Cinta de lomo adobada con jardinera de verduras Pan y Fruta Kcal:426 Prot:18,8 Lip:22,2 HC:41,1	Pollo asado en su jugo c/ Lechuga y maíz Pan y Zumo de naranja natural Kcal:552 Prot:34,3 Lip:16,4 HC:70,4
Pasta (sin gluten/huevo) - Día 23 -	Pilav (arroz con pollo) - Día 24 -	Sopa (pasta sin gluten/huevo) - Día 25 -	Crema de calabacín - Día 26 -	Judías pintas con arroz - Día 27 -
*Abadejo al horno c/ Lechuga y zanahoria Pan y Fruta y leche Kcal:80 Prot:8,3 Lip:0,5 HC:0,3	.Ragout de ternera con patatas Pan y Kabakatlisi (calabaza hervida al estilo turco) Kcal:118,8 Lip:16,9 HC:4,1	Cocido madrileño completo Pan y Postre Lácteo Kcal:538 Prot:24,7 Lip:20,2 HC:72,9	Cinta de lomo fresca en su jugo c/ Lechuga Pan y Gelatina sabor Kcal:479 Prot:23,7 Lip:17,5 HC:60,2	Filete de merluza a la marinera Pan y Fruta y leche Kcal:264 Prot:20,1 Lip:5,8 HC:32,6
Coliflor al ajillo - Día 30 -	Lentejas estofadas con verduras - Día 31 -			
.Hamburguesa burger meat mixta en salsa con patatas cuadro Pan y Fruta Kcal:426 Prot:18,4 Lip:22,8 HC:40,2	Filete de merluza al horno c/ Lechuga y zanahoria Pan y Postre Lácteo Kcal:479 Prot:27,4 Lip:10,3 HC:72,6			

Este menú ha sido elaborado por el Departamento de Dietética y Nutrición de Enasui, S.L. (R.S. 2610104-M). Utilizamos en algunos 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) n° 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



17 de Octubre:  
Día mundial de la erradicación de la  
**POBREZA**



Revista Enasuitos  
¡Descárguela!



Se ofrecerá Diariamente una opción de Verdura



### Lunes

### Martes

### Miércoles

### Jueves

### Viernes

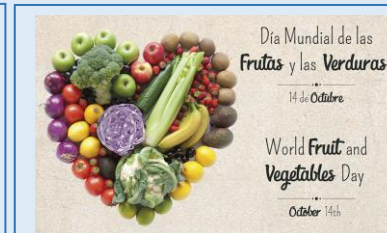
Arroz con verduras - Día 2 -	Pasta (sin gluten/huevo) - Día 3 -	Sopa (pasta sin gluten/huevo) - Día 4 -	Crema de calabaza - Día 5 -	Judías blancas con verduras - Día 6 -
Filete de pollo al horno c/ Lechuga y aceitunas Barra de pan sin gluten y Fruta	Filete de merluza al horno c/ Lechuga Barra de pan sin gluten y Fruta y leche Kcal:90 Prot:8,9 Lip:5,2 HC:1,9	Cocido madrileño completo Barra de pan sin gluten y Postre Lácteo Kcal:315 Prot:16,9 Lip:17,2 HC:28,2	*Bacalao al horno c/ Lechuga Barra de pan sin gluten y Fruta y leche Kcal:164 Prot:14,6 Lip:7,1 HC:10,6	Pollo campurriano Barra de pan sin gluten y Yogur natural Kcal:340 Prot:24,8 Lip:12 HC:32,8
Brocoli al ajillo - Día 9 -	Arroz integral con salsa de tomate - Día 10 -	Pasta (sin gluten/huevo) - Día 11 -	 Folsy día de la HISPANIDAD 12 octubre - Día 12 -	 - Día 13 -
*Salchichas de pavo al horno c/ Lechuga y tomate Barra de pan sin gluten y Fruta Kcal:156 Prot:2,7 Lip:3,9 HC:2,6	Filete de pollo al horno con patatas Barra de pan sin gluten y Postre Lácteo Kcal:310 Prot:21,1 Lip:9,8 HC:25,3	Filete de merluza en salsa c/ Lechuga y zanahoria Barra de pan sin gluten y Fruta y leche Kcal:98 Prot:9,9 Lip:6,3 HC:0,3		
.Menestra de verduras - Día 16 -	Pasta (sin gluten/huevo) - Día 17 -	Sopa (pasta sin gluten/huevo) - Día 18 -	Crema de verduras - Día 19 -	Coliflor rehogada - Día 20 -
.Lacón a la Gallega Barra de pan sin gluten y Postre Lácteo Kcal:372 Prot:19,3 Lip:27,5 HC:12	Filete de merluza al horno c/ Lechuga Barra de pan sin gluten y Fruta y leche Kcal:90 Prot:8,9 Lip:5,2 HC:1,9	Ragout de ternera en salsa con patatas Barra de pan sin gluten y Fruta Kcal:237 Prot:13,1 Lip:17,9 HC:7,2	Cinta de lomo adobada con jardinera de verduras Barra de pan sin gluten y Fruta Kcal:290 Prot:14,9 Lip:20,2 HC:12,1	Pollo asado en su jugo c/ Lechuga y maíz Barra de pan sin gluten y Zumo de naranja natural Kcal:217 Prot:16,8 Lip:13,6 HC:6,7
Pasta (sin gluten/huevo) - Día 23 -	Pilav (arroz con pollo) - Día 24 -	Sopa (pasta sin gluten/huevo) - Día 25 -	Crema de calabacin - Día 26 -	Judías pintas con arroz - Día 27 -
*Abadejo al horno c/ Lechuga y zanahoria Barra de pan sin gluten y Fruta y leche Kcal:80 Prot:8,3 Lip:0,5 HC:0,3	Ragout de ternera en salsa con patatas Barra de pan sin gluten y Kabaktatli (calabaza hervida al estofado) Kcal:150 Prot:10,5 Lip:6,1 HC:4,1	Cocido madrileño completo Barra de pan sin gluten y Postre Lácteo Kcal:315 Prot:16,9 Lip:17,2 HC:28,2	Cinta de lomo fresca en su jugo c/ Lechuga Barra de pan sin gluten y Gelatina sabor Kcal:267 Prot:19,8 Lip:15,5 HC:12,2	Filete de merluza a la marinera Barra de pan sin gluten y Fruta y leche Kcal:264 Prot:20,1 Lip:5,8 HC:32,6
Coliflor al ajillo - Día 30 -	Patatas guisadas con verduras - Día 31 -			
Hamburguesa de vacuno 100% al horno con daditos de zanahoria Barra de pan sin gluten y Fruta Kcal:285 Prot:14,5 Lip:23 HC:5	Filete de merluza al horno c/ Lechuga y zanahoria Barra de pan sin gluten y Postre Lácteo Kcal:150 Prot:10,5 Lip:6,1 HC:13,5			

Este menú ha sido elaborado por el Departamento de Dietética y Nutrición de Enasui, S.L. (R.S. 2610104-M). Utilizamos en algunos 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) n° 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



17 de Octubre:  
Día mundial de la erradicación de la  
**POBREZA**



Revista Enasuitos  
¡Descárguela!



Se ofrecerá Diariamente una opción de Verdura



### Lunes

### Martes

### Miércoles

### Jueves

### Viernes

Arroz con verduras - Día 2 -	Pasta (sin gluten/huevo) - Día 3 -	Sopa (pasta sin gluten/huevo) - Día 4 -	Crema de calabaza - Día 5 -	Judías blancas con verduras - Día 6 -
Filete de pollo al horno c/ Lechuga y aceitunas Pan y Fruta	Filete de merluza al horno c/ Lechuga Pan y Fruta y leche Kcal:90 Prot:8,9 Lip:5,2 HC:1,9	Cocido madrileño completo Pan y Postre Lácteo Kcal:538 Prot:24,7 Lip:20,2 HC:72,9	Filete de bacalao rebozado c/ Lechuga Pan y Fruta y leche Kcal:274 Prot:14,2 Lip:12,1 HC:26,6	Pollo campurriano Pan y Yogur natural Kcal:537 Prot:32,4 Lip:16,7 HC:67,3
Lentejas estofadas con verduras - Día 9 -	Arroz integral con salsa de tomate - Día 10 -	Pasta (sin gluten/huevo) - Día 11 -	 Foliz día de la HISPANIDAD 12 octubre - Día 12 -	 - Día 13 -
*Salchichas de pavo al horno c/ Lechuga y tomate Pan y Fruta Kcal:312 Prot:15,2 Lip:4,3 HC:56,6	Filete de pollo al horno con patatas Pan y Postre Lácteo Kcal:533 Prot:28,9 Lip:12,8 HC:70	Filete de merluza en salsa c/ Lechuga y zanahoria Pan integral y Fruta y leche Kcal:98 Prot:9,9 Lip:6,3 HC:0,3		
.Menestra de verduras - Día 16 -	Pasta (sin gluten/huevo) - Día 17 -	Sopa (pasta sin gluten/huevo) - Día 18 -	Crema de verduras - Día 19 -	Lentejas a la Riojana - Día 20 -
.Lacón a la Gallega Pan y Postre Lácteo Kcal:632 Prot:26,3 Lip:33,5 HC:60	Filete de merluza al horno c/ Lechuga Pan y Fruta y leche Kcal:90 Prot:8,9 Lip:5,2 HC:1,9	Albondigas de burger meat mixta al horno con patatas Pan y Fruta Kcal:427 Prot:16 Lip:23,4 HC:43,1	Cinta de lomo adobada con jardinera de verduras Pan y Fruta Kcal:426 Prot:18,8 Lip:22,2 HC:41,1	Pollo asado en su jugo c/ Lechuga y maíz Pan y Zumo de naranja natural Kcal:552 Prot:34,3 Lip:16,4 HC:70,4
Pasta (sin gluten/huevo) - Día 23 -	Pilav (arroz con pollo) - Día 24 -	Sopa (pasta sin gluten/huevo) - Día 25 -	Crema de calabacín - Día 26 -	Judías pintas con arroz - Día 27 -
*Abadejo al horno c/ Lechuga y zanahoria Pan y Fruta y leche Kcal:80 Prot:8,3 Lip:0,5 HC:0,3	.Ragout de ternera con patatas Pan y Kabakatlisi (calabaza hervida al estilo turco) Kcal:118,8 Lip:16,9 HC:4,1	Cocido madrileño completo Pan y Postre Lácteo Kcal:538 Prot:24,7 Lip:20,2 HC:72,9	Cinta de lomo fresca en su jugo c/ Lechuga Pan y Gelatina sabor Kcal:479 Prot:23,7 Lip:17,5 HC:60,2	Filete de merluza a la marinera Pan y Fruta y leche Kcal:264 Prot:20,1 Lip:5,8 HC:32,6
Coliflor al ajillo - Día 30 -	Lentejas estofadas con verduras - Día 31 -			
.Hamburguesa burger meat mixta en salsa con patatas cuadro Pan y Fruta Kcal:426 Prot:18,4 Lip:22,8 HC:40,2	Filete de merluza al horno c/ Lechuga y zanahoria Pan y Postre Lácteo Kcal:479 Prot:27,4 Lip:10,3 HC:72,6			

Este menú ha sido elaborado por el Departamento de Dietética y Nutrición de Enasui, S.L. (R.S. 2610104-M). Utilizamos en algunos 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) n° 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



17 de Octubre:  
Día mundial de la erradicación de la  
**POBREZA**



Revista Enasuitos  
¡Descárguela!



Se ofrecerá Diariamente una opción de Verdura

### Lunes

### Martes

### Miércoles

### Jueves

### Viernes

Arroz con verduras - Día 2 -	Pasta (sin gluten/huevo) - Día 3 -	Sopa (pasta sin gluten/huevo) - Día 4 -	Crema de calabaza - Día 5 -	Judías blancas con verduras - Día 6 -
Filete de pollo al horno c/ Lechuga y aceitunas Pan y Fruta Kcal:312 Prot:15,2 Lip:4,3 HC:56,6	Ragout de ternera en salsa c/ Lechuga Pan y Fruta y leche Kcal:341 Prot:13,8 Lip:30,4 HC:3	Cocido madrileño completo Pan y Postre Lácteo Kcal:538 Prot:24,7 Lip:20,2 HC:72,9	Cinta de lomo fresca en su jugo c/ Lechuga Pan y Fruta y leche Kcal:267 Prot:19,8 Lip:15,5 HC:12	Pollo campurriano Pan y Yogur natural Kcal:537 Prot:32,4 Lip:16,7 HC:67,3
Lentejas estofadas con verduras - Día 9 -	Arroz integral con salsa de tomate - Día 10 -	Pasta (sin gluten/huevo) - Día 11 -	 Foliz día de la HISPANIDAD 12 octubre	 Días festivos
*Salchichas de pavo al horno c/ Lechuga y tomate Pan y Fruta Kcal:312 Prot:15,2 Lip:4,3 HC:56,6	Filete de pollo al horno con patatas Pan y Postre Lácteo Kcal:533 Prot:28,9 Lip:12,8 HC:70	Cinta de lomo fresca en su jugo c/ Lechuga y zanahoria Pan integral y Fruta y leche Kcal:197 Prot:17,6 Lip:13,4 HC:15		
.Menestra de verduras - Día 16 -	Pasta (sin gluten/huevo) - Día 17 -	Sopa (pasta sin gluten/huevo) - Día 18 -	Crema de verduras - Día 19 -	Lentejas a la Riojana - Día 20 -
.Lacón a la Gallega Pan y Postre Lácteo Kcal:632 Prot:26,3 Lip:33,5 HC:60	.Filete de pollo en su jugo c/ Lechuga Pan y Fruta y leche Kcal:162 Prot:15,3 Lip:9,7 HC:34	Albondigas de burger meat mixta al horno con patatas Pan y Fruta Kcal:427 Prot:16 Lip:23,4 HC:43,1	Cinta de lomo adobada con jardinera de verduras Pan y Fruta Kcal:426 Prot:18,8 Lip:22,2 HC:41,1	Pollo asado en su jugo c/ Lechuga y maíz Pan y Zumo de naranja natural Kcal:552 Prot:34,3 Lip:16,4 HC:70,4
Pasta (sin gluten/huevo) - Día 23 -	Pilav (arroz con pollo) - Día 24 -	Sopa (pasta sin gluten/huevo) - Día 25 -	Crema de calabacin - Día 26 -	Judías pintas con arroz - Día 27 -
Cinta de lomo fresca en su jugo c/ Lechuga y zanahoria Pan y Fruta y leche Kcal:197 Prot:17,6 Lip:13,4 HC:15	.Ragout de ternera con patatas Pan y Kabaktatlisi (calabaza hervida al estilo turco) Kcal:118 Prot:11,8 Lip:16,9 HC:4,1	Cocido madrileño completo Pan y Postre Lácteo Kcal:538 Prot:24,7 Lip:20,2 HC:72,9	Cinta de lomo fresca en su jugo c/ Lechuga Pan y Gelatina sabor Kcal:479 Prot:23,7 Lip:17,5 HC:60,2	Pollo asado al ajillo Pan y Fruta y leche Kcal:330 Prot:23,9 Lip:11,2 HC:33,2
Coliflor al ajillo - Día 30 -	Lentejas estofadas con verduras - Día 31 -			
.Hamburguesa burger meat mixta en salsa con patatas cuadro Pan y Fruta Kcal:426 Prot:18,4 Lip:22,8 HC:40,2	Cinta de lomo fresca en salsa c/ Lechuga y zanahoria Pan y Postre Lácteo Kcal:596 Prot:36,7 Lip:18,6 HC:73,8			

Este menú ha sido elaborado por el Departamento de Dietética y Nutrición de Enasui, S.L. (R.S. 2610104-M). Utilizamos en algunos 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) n° 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



17 de Octubre:  
Día mundial de la erradicación de la  
**POBREZA**



Revista Enasuitos  
¡Descárguela!



Se ofrecerá Diariamente una opción de Verdura



### Lunes

### Martes

### Miércoles

### Jueves

### Viernes

Arroz con calabacín - Día 2 -	Pasta (sin gluten/huevo) - Día 3 -	Sopa (pasta sin gluten/huevo) - Día 4 -	Crema de calabaza - Día 5 -	Patatas guisadas con verduras - Día 6 -
Filete de pollo al horno c/ Lechuga y aceitunas Pan y Fruta Kcal:320 Prot:28,4 Lip:10,4 HC:31,6	Filete de merluza al horno c/ Lechuga Pan y Fruta y leche Kcal:90 Prot:8,9 Lip:5,2 HC:1,9	Cinta de lomo fresca en salsa con zanahoria baby Pan y Postre Lácteo Kcal:398 Prot:25,3 Lip:13,1 HC:49,4	Filete de bacalao rebozado c/ Lechuga Pan y Fruta y leche Kcal:274 Prot:14,2 Lip:12,1 HC:26,6	Pollo campurriano Pan y Yogur natural Kcal:434 Prot:24,4 Lip:16,8 HC:50,2
Brocoli al ajillo - Día 9 -	Arroz integral con salsa de tomate - Día 10 -	Pasta (sin gluten/huevo) - Día 11 -	 Folsy día de la HISPANIDAD 12 octubre - Día 12 -	 Días festivos - Día 13 -
*Pechuga de pavo al horno c/ Lechuga y tomate Pan y Fruta Kcal:320 Prot:28,4 Lip:10,4 HC:31,6	Filete de pollo al horno con patatas Pan y Postre Lácteo Kcal:533 Prot:28,9 Lip:12,8 HC:70	Filete de merluza en salsa c/ Lechuga y zanahoria Pan integral y Fruta y leche Kcal:98 Prot:9,9 Lip:6,3 HC:0,3	Crema de calabacín - Día 19 -	Coliflor rehogada - Día 20 -
Crema de zanahoria - Día 16 -	Pasta (sin gluten/huevo) - Día 17 -	Sopa (pasta sin gluten/huevo) - Día 18 -	Crema de calabacín - Día 19 -	Coliflor rehogada - Día 20 -
.Lacón a la Gallega Pan y Postre Lácteo Kcal:628 Prot:24,9 Lip:31,5 HC:65,2	Filete de merluza al horno c/ Lechuga Pan y Fruta y leche Kcal:90 Prot:8,9 Lip:5,2 HC:1,9	Ragout de ternera en salsa con patatas Pan y Fruta Kcal:373 Prot:17 Lip:19,9 HC:36,2	Cinta de lomo fresca con verduras Pan y Fruta Kcal:294 Prot:19,5 Lip:7,7 HC:40	Pollo asado en su jugo c/ Lechuga y maíz Pan y Zumo de naranja natural Kcal:395 Prot:21,3 Lip:15,6 HC:45,7
Pasta (sin gluten/huevo) - Día 23 -	Pilav (arroz con pollo) - Día 24 -	Sopa (pasta sin gluten/huevo) - Día 25 -	Crema de calabacín - Día 26 -	Patatas guisadas con verduras - Día 27 -
*Abadejo al horno c/ Lechuga y zanahoria Pan y Fruta y leche Kcal:80 Prot:8,3 Lip:0,5 HC:0,3	.Ragout de ternera con patatas Pan y Kabaktatlisi (calabaza hervida al estilo turco) Kcal:118,8 Lip:16,9 HC:4,1	Filete de pollo al horno con patatas Pan y Postre Lácteo Kcal:389 Prot:28,1 Lip:10,2 HC:49,8	Cinta de lomo fresca en su jugo c/ Lechuga Pan y Gelatina sabor Kcal:479 Prot:23,7 Lip:17,5 HC:60,2	Filete de merluza a la marinera Pan y Fruta y leche Kcal:157 Prot:12,9 Lip:5,4 HC:14,5
Coliflor al ajillo - Día 30 -	Patatas guisadas con verduras - Día 31 -			
Hamburguesa de vacuno 100% al horno con daditos de zanahoria Pan y Fruta Kcal:421 Prot:18,4 Lip:25 HC:34	Filete de merluza al horno c/ Lechuga y zanahoria Pan y Postre Lácteo Kcal:373 Prot:18,3 Lip:9,1 HC:58,2			

Este menú ha sido elaborado por el Departamento de Dietética y Nutrición de Enasui, S.L. (R.S. 2610104-M). Utilizamos en algunos 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) n° 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



Revista Enasuitos  
¡Descárguela!



Se ofrecerá Diariamente una opción de Verdura



### Lunes

### Martes

### Miércoles

### Jueves

### Viernes

Arroz con verduras - Día 2 -	Canelones de carne - Día 3 -	Sopa de cocido - Día 4 -	Crema de calabaza - Día 5 -	Patatas guisadas con verduras - Día 6 -
Tortilla francesa c/ Lechuga y aceitunas	Rombos de Merluza c/ Lechuga	Cocido madrileño completo	Filete de bacalao rebozado c/ Lechuga	Pollo campurriano
Pan y Fruta	Pan y Fruta y leche Kcal:250 Prot:19,6 Lip:12,8 HC:12,8	Pan y Postre Lácteo Kcal:544 Prot:24,7 Lip:20,2 HC:72,9	Pan y Fruta y leche Kcal:274 Prot:14,2 Lip:12,1 HC:26,6	Pan y Yogur natural Kcal:434 Prot:24,4 Lip:16,8 HC:50,2
Lentejas estofadas con verduras - Día 9 -	Arroz integral con salsa de tomate - Día 10 -	Espaguetis salteados con verduras - Día 11 -	 Folc día de la HISPANIDAD 12 octubre	 Días festivos
*Salchichas de pavo al horno c/ Lechuga y tomate	Huevos fritos con patatas	Filete de merluza en salsa c/ Lechuga y zanahoria		
Pan y Fruta Kcal:312 Prot:15,2 Lip:4,3 HC:56,6	Pan y Postre Lácteo Kcal:505 Prot:14,7 Lip:17,5 HC:68	Pan integral y Fruta y leche Kcal:448 Prot:21,9 Lip:11,3 HC:64,3		
.Menestra de verduras - Día 16 -	Fideua de verduras - Día 17 -	Sopa de letras - Día 18 -	Crema de verduras - Día 19 -	Lentejas a la Riojana - Día 20 -
.Lacón a la Gallega	Filete de Merluza Rebozado c/ Lechuga	Albondigas de burger meat mixta al horno con patatas	Cinta de lomo adobada con jardinera de verduras	Tortilla española c/ Lechuga y maíz
Pan y Postre Lácteo Kcal:632 Prot:26,3 Lip:33,5 HC:60	Pan y Fruta y leche Kcal:324 Prot:15,6 Lip:12,9 HC:36	Pan y Fruta Kcal:433 Prot:16 Lip:23,4 HC:43,1	Pan y Fruta Kcal:426 Prot:18,8 Lip:22,2 HC:41,1	Pan y Zumo de naranja natural Kcal:546 Prot:24,3 Lip:16,4 HC:77,6
Macarrones con salsa de tomate y picadillo de chorizo - Día 23 -	Pilav (arroz con pollo) - Día 24 -	Sopa de cocido - Día 25 -	Crema de calabacin - Día 26 -	Judias pintas con arroz - Día 27 -
*Abadejo al horno c/ Lechuga y zanahoria	Menemen (huevos revueltos con verduras)	Cocido madrileño completo	San Jacobo c/ Lechuga	Filete de merluza a la marinera
Pan y Fruta y leche Kcal:221 Prot:12,4 Lip:5,4 HC:20,2	Pan y Kabaktatlisi (calabaza hervida al estilo turco)	Pan y Postre Lácteo Kcal:544 Prot:24,7 Lip:20,2 HC:72,9	Pan y Gelatina sabor Kcal:468 Prot:12,3 Lip:9,3 HC:84,7	Pan y Fruta y leche Kcal:264 Prot:20,1 Lip:5,8 HC:32,6
Coliflor con queso - Día 30 -	Lentejas estofadas con verduras - Día 31 -			
.Hamburguesa burger meat mixta en salsa con patatas cuadro	Filete de Merluza Rebozado c/ Lechuga y zanahoria			
Pan y Fruta Kcal:528 Prot:28,3 Lip:28,8 HC:42,3	Pan y Postre Lácteo Kcal:605 Prot:31,1 Lip:14,3 HC:91,3			

Este menú ha sido elaborado por el Departamento de Dietética y Nutrición de Enasui, S.L. (R.S. 2610104-M). Utilizamos en algunos 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) n° 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



17 de Octubre:  
Día mundial de la erradicación de la  
**POBREZA**



Revista Enasuitos  
¡Descárguela!



Se ofrecerá Diariamente una opción de Verdura



### Lunes

### Martes

### Miércoles

### Jueves

### Viernes

Arroz con verduras - Día 2 -	.Macarrones con salsa de tomate - Día 3 -	Sopa de cocido - Día 4 -	Crema de calabaza - Día 5 -	.Judías blancas con verduras - Día 6 -
Tortilla francesa c/ Lechuga y aceitunas	.Filete de pollo en su jugo c/ Lechuga	Cocido madrileño completo	Cinta de lomo fresca en su jugo c/ Lechuga	Pollo campurriano
Pan y Fruta Kcal:471 Prot:23,8 Lip:16,6 HC:59,1	Pan y Fruta Kcal:471 Prot:23,8 Lip:16,6 HC:59,1	Pan y Fruta Kcal:457 Prot:20,8 Lip:19,2 HC:57,2	Pan y Fruta Kcal:403 Prot:23,7 Lip:17,5 HC:41	Pan y Fruta Kcal:476 Prot:28,7 Lip:14 HC:61,8
Lentejas estofadas con verduras - Día 9 -	Arroz integral con salsa de tomate - Día 10 -	Espaguetis salteados con verduras - Día 11 -	 Folx día de la HISPANIDAD 12 octubre	 Días festivos
*Salchichas de pavo al horno c/ Lechuga y tomate	Huevos fritos con patatas	Pollo asado en su jugo c/ Lechuga y zanahoria		
Pan y Fruta Kcal:312 Prot:15,2 Lip:4,3 HC:56,6	Pan y Fruta Kcal:418 Prot:10,8 Lip:16,5 HC:52,3	Pan integral y Fruta Kcal:746 Prot:34,6 Lip:16,2 HC:115,2		
.Menestra de verduras - Día 16 -	Fideua de verduras - Día 17 -	Sopa de letras - Día 18 -	Crema de verduras - Día 19 -	Lentejas a la Riojana - Día 20 -
.Lacón a la Gallega	.Filete de pollo en su jugo c/ Lechuga	Albondigas de burger meat mixta al horno con patatas	Cinta de lomo adobada con jardinera de verduras	Tortilla española c/ Lechuga y maíz
Pan y Fruta Kcal:508 Prot:23,2 Lip:29,5 HC:41	Pan y Fruta Kcal:405 Prot:22,2 Lip:15,4 HC:47,8	Pan y Fruta Kcal:433 Prot:16 Lip:23,4 HC:43,1	Pan y Fruta Kcal:426 Prot:18,8 Lip:22,2 HC:41,1	Pan y Zumo de naranja natural Kcal:546 Prot:24,3 Lip:16,4 HC:77,6
Macarrones con salsa de tomate y picadillo de chorizo - Día 23 -	Pilav (arroz con pollo) - Día 24 -	Sopa de cocido - Día 25 -	Crema de calabacín - Día 26 -	Judías pintas con arroz - Día 27 -
Cinta de lomo fresca en su jugo c/ Lechuga y zanahoria	Menemen (huevos revueltos con verduras)	Cocido madrileño completo	Cinta de lomo fresca en su jugo c/ Lechuga	Pollo asado al ajillo
Pan y Fruta Kcal:474 Prot:25,6 Lip:20,3 HC:50,4	Pan y Kabaktatlısi (calabaza hervida al estilo turco)	Pan y Fruta Kcal:457 Prot:20,8 Lip:19,2 HC:57,2	Pan y Gelatina sabor Kcal:479 Prot:23,7 Lip:17,5 HC:60,2	Pan y Fruta Kcal:466 Prot:27,8 Lip:13,2 HC:62,2
Coliflor al ajillo - Día 30 -	Lentejas estofadas con verduras - Día 31 -			
.Hamburguesa burger meat mixta en salsa con patatas cuadro	Cinta de lomo fresca en salsa c/ Lechuga y zanahoria			
Pan y Fruta Kcal:426 Prot:18,4 Lip:22,8 HC:40,2	Pan y Fruta Kcal:509 Prot:32,8 Lip:17,6 HC:58,1			

Este menú ha sido elaborado por el Departamento de Dietética y Nutrición de Enasui, S.L. (R.S. 2610104-M). Utilizamos en algunos 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) n° 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



17 de Octubre:  
Día mundial de la erradicación de la  
**POBREZA**



Revista Enasuitos  
¡Descárguela!



Se ofrecerá Diariamente una opción de Verdura



### Lunes

### Martes

### Miércoles

### Jueves

### Viernes

Arroz con verduras - Día 2 -	.Macarrones con salsa de tomate - Día 3 -	Sopa de cocido - Día 4 -	Crema de calabaza - Día 5 -	.Judías blancas con verduras - Día 6 -
Tortilla francesa c/ Lechuga y aceitunas	Filete de merluza al horno c/ Lechuga	Cocido madrileño completo	Filete de bacalao rebozado c/ Lechuga	Pollo campurriano
Pan y Fruta Kcal:400 Prot:17,4 Lip:12,2 HC:57,6	Pan y Fruta Kcal:400 Prot:17,4 Lip:12,2 HC:57,6	Pan y Fruta Kcal:457 Prot:20,8 Lip:19,2 HC:57,2	Pan y Fruta Kcal:410 Prot:18,1 Lip:14,1 HC:55,6	Pan y Fruta Kcal:476 Prot:28,7 Lip:14 HC:61,8
Lentejas estofadas con verduras - Día 9 -	Arroz integral con salsa de tomate - Día 10 -	Espaguetis salteados con verduras - Día 11 -	 Folsy día de la HISPANIDAD 12 octubre - Día 12 -	 - Día 13 -
*Salchichas de pavo al horno c/ Lechuga y tomate	Huevos fritos con patatas	Filete de merluza en salsa c/ Lechuga y zanahoria		
Pan y Fruta Kcal:312 Prot:15,2 Lip:4,3 HC:56,6	Pan y Fruta Kcal:418 Prot:10,8 Lip:16,5 HC:52,3	Pan integral y Fruta Kcal:689 Prot:29,9 Lip:12,7 HC:113,3		
.Menestra de verduras - Día 16 -	Fideua de verduras - Día 17 -	Sopa de letras - Día 18 -	Crema de verduras - Día 19 -	Lentejas a la Riojana - Día 20 -
.Lacón a la Gallega	Filete de merluza al horno c/ Lechuga	Albondigas de burger meat mixta al horno con patatas	Cinta de lomo adobada con jardinera de verduras	Tortilla española c/ Lechuga y maíz
Pan y Fruta Kcal:508 Prot:23,2 Lip:29,5 HC:41	Pan y Fruta Kcal:334 Prot:15,8 Lip:10,9 HC:46,3	Pan y Fruta Kcal:433 Prot:16 Lip:23,4 HC:43,1	Pan y Fruta Kcal:426 Prot:18,8 Lip:22,2 HC:41,1	Pan y Zumo de naranja natural Kcal:546 Prot:24,3 Lip:16,4 HC:77,6
Macarrones con salsa de tomate y picadillo de chorizo - Día 23 -	Pilav (arroz con pollo) - Día 24 -	Sopa de cocido - Día 25 -	Crema de calabacín - Día 26 -	Judías pintas con arroz - Día 27 -
*Abadejo al horno c/ Lechuga y zanahoria	Menemen (huevos revueltos con verduras)	Cocido madrileño completo	Cinta de lomo fresca en su jugo c/ Lechuga	Filete de merluza a la marinera
Pan y Fruta Kcal:357 Prot:16,3 Lip:7,4 HC:49,2	Pan y Kabaktatlisi (calabaza hervida al estilo turco)	Pan y Fruta Kcal:457 Prot:20,8 Lip:19,2 HC:57,2	Pan y Gelatina sabor Kcal:479 Prot:23,7 Lip:17,5 HC:60,2	Pan y Fruta Kcal:400 Prot:24 Lip:7,8 HC:61,6
Coliflor al ajillo - Día 30 -	Lentejas estofadas con verduras - Día 31 -			
.Hamburguesa burger meat mixta en salsa con patatas cuadro	Filete de merluza al horno c/ Lechuga y zanahoria			
Pan y Fruta Kcal:426 Prot:18,4 Lip:22,8 HC:40,2	Pan y Fruta Kcal:392 Prot:23,5 Lip:9,3 HC:56,9			

Este menú ha sido elaborado por el Departamento de Dietética y Nutrición de Enasui, S.L. (R.S. 2610104-M). Utilizamos en algunos 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) n° 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



17 de Octubre:  
Día mundial de la erradicación de la  
**POBREZA**



Revista Enasuitos  
¡Descárguela!



Se ofrecerá Diariamente una opción de Verdura





**Lunes**

**Martes**

**Miércoles**

**Jueves**

**Viernes**

Arroz con verduras - Día 2 -	.Macarrones con salsa de tomate - Día 3 -	Sopa de cocido - Día 4 -	Crema de calabaza - Día 5 -	.Judías blancas con verduras - Día 6 -
Tortilla francesa c/ Lechuga y aceitunas	.Filete de pollo en su jugo c/ Lechuga	Cocido madrileño completo	Cinta de lomo fresca en su jugo c/ Lechuga	Pollo campurriano
Pan y Fruta Kcal:471 Prot:23,8 Lip:16,6 HC:59,1	Pan y Fruta Kcal:471 Prot:23,8 Lip:16,6 HC:59,1	Pan y Fruta Kcal:457 Prot:20,8 Lip:19,2 HC:57,2	Pan y Fruta Kcal:403 Prot:23,7 Lip:17,5 HC:41	Pan y Fruta Kcal:476 Prot:28,7 Lip:14 HC:61,8
Lentejas estofadas con verduras - Día 9 -	Arroz integral con salsa de tomate - Día 10 -	Espaguetis salteados con verduras - Día 11 -		
*Salchichas de pavo al horno c/ Lechuga y tomate	Huevos fritos con patatas	Pollo asado en su jugo c/ Lechuga y zanahoria		
Pan y Fruta Kcal:312 Prot:15,2 Lip:4,3 HC:56,6	Pan y Fruta Kcal:418 Prot:10,8 Lip:16,5 HC:52,3	Pan integral y Fruta Kcal:746 Prot:34,6 Lip:16,2 HC:115,2		
.Menestra de verduras - Día 16 -	Fideua de verduras - Día 17 -	Sopa de letras - Día 18 -	Crema de verduras - Día 19 -	Lentejas a la Riojana - Día 20 -
.Lacón a la Gallega	.Filete de pollo en su jugo c/ Lechuga	Albondigas de burger meat mixta al horno con patatas	Cinta de lomo adobada con jardinera de verduras	Tortilla española c/ Lechuga y maíz
Pan y Fruta Kcal:508 Prot:23,2 Lip:29,5 HC:41	Pan y Fruta Kcal:405 Prot:22,2 Lip:15,4 HC:47,8	Pan y Fruta Kcal:433 Prot:16 Lip:23,4 HC:43,1	Pan y Fruta Kcal:426 Prot:18,8 Lip:22,2 HC:41,1	Pan y Zumo de naranja natural Kcal:546 Prot:24,3 Lip:16,4 HC:77,6
Macarrones con salsa de tomate y picadillo de chorizo - Día 23 -	Pilav (arroz con pollo) - Día 24 -	Sopa de cocido - Día 25 -	Crema de calabacín - Día 26 -	Judías pintas con arroz - Día 27 -
Cinta de lomo fresca en su jugo c/ Lechuga y zanahoria	Menemen (huevos revueltos con verduras)	Cocido madrileño completo	Cinta de lomo fresca en su jugo c/ Lechuga	Pollo asado al ajillo
Pan y Fruta Kcal:474 Prot:25,6 Lip:20,3 HC:50,4	Pan y Kabaktatlisi (calabaza hervida al estilo turco)	Pan y Fruta Kcal:457 Prot:20,8 Lip:19,2 HC:57,2	Pan y Gelatina sabor Kcal:479 Prot:23,7 Lip:17,5 HC:60,2	Pan y Fruta Kcal:466 Prot:27,8 Lip:13,2 HC:62,2
Coliflor al ajillo - Día 30 -	Lentejas estofadas con verduras - Día 31 -			
.Hamburguesa burger meat mixta en salsa con patatas cuadro	Cinta de lomo fresca en salsa c/ Lechuga y zanahoria			
Pan y Fruta Kcal:426 Prot:18,4 Lip:22,8 HC:40,2	Pan y Fruta Kcal:509 Prot:32,8 Lip:17,6 HC:58,1			

Este menú ha sido elaborado por el Departamento de Dietética y Nutrición de Enasui, S.L. (R.S. 2610104-M). Utilizamos en algunos 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) n° 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



**17 de Octubre:**  
Día mundial de la erradicación de la  
**POBREZA**



Revista Enasuitos  
¡Descárguela!



Se ofrecerá Diariamente una opción de Verdura



### Lunes

### Martes

### Miércoles

### Jueves

### Viernes

Arroz con verduras - Día 2 -	.Macarrones con salsa de tomate - Día 3 -	Sopa de cocido - Día 4 -	Crema de calabaza - Día 5 -	.Judías blancas con verduras - Día 6 -
Tortilla francesa c/ Lechuga y aceitunas	.Filete de pollo en su jugo c/ Lechuga	Cocido madrileño completo	Cinta de lomo fresca en su jugo c/ Lechuga	Pollo campurriano
Pan y Fruta	Pan y Fruta y leche Kcal:335 Prot:19,9 Lip:14,6 HC:30,1	Pan y Postre Lácteo Kcal:544 Prot:24,7 Lip:20,2 HC:72,9	Pan y Fruta y leche Kcal:267 Prot:19,8 Lip:15,5 HC:12	Pan y Yogur natural Kcal:537 Prot:32,4 Lip:16,7 HC:67,3
Lentejas estofadas con verduras - Día 9 -	Arroz integral con salsa de tomate - Día 10 -	Espaguetis salteados con verduras - Día 11 -	 FOLY día de la HISPANIDAD 12 octubre	 Días festivos
*Salchichas de pavo al horno c/ Lechuga y tomate	Huevos fritos con patatas	Pollo asado en su jugo c/ Lechuga y zanahoria		
Pan y Fruta Kcal:312 Prot:15,2 Lip:4,3 HC:56,6	Pan y Postre Lácteo Kcal:505 Prot:14,7 Lip:17,5 HC:68	Pan integral y Fruta y leche Kcal:505 Prot:26,6 Lip:14,8 HC:66,2		
.Menestra de verduras - Día 16 -	Fideua de verduras - Día 17 -	Sopa de letras - Día 18 -	Crema de verduras - Día 19 -	Lentejas a la Riojana - Día 20 -
.Lacón a la Gallega	.Filete de pollo en su jugo c/ Lechuga	Albondigas de burger meat mixta al horno con patatas	Cinta de lomo adobada con jardinera de verduras	Tortilla española c/ Lechuga y maíz
Pan y Postre Lácteo Kcal:632 Prot:26,3 Lip:33,5 HC:60	Pan y Fruta y leche Kcal:269 Prot:18,3 Lip:13,4 HC:18,8	Pan y Fruta Kcal:433 Prot:16 Lip:23,4 HC:43,1	Pan y Fruta Kcal:426 Prot:18,8 Lip:22,2 HC:41,1	Pan y Zumo de naranja natural Kcal:546 Prot:24,3 Lip:16,4 HC:77,6
Macarrones con salsa de tomate y picadillo de chorizo - Día 23 -	Pilav (arroz con pollo) - Día 24 -	Sopa de cocido - Día 25 -	Crema de calabacín - Día 26 -	Judías pintas con arroz - Día 27 -
Cinta de lomo fresca en su jugo c/ Lechuga y zanahoria	Menemen (huevos revueltos con verduras)	Cocido madrileño completo	San Jacobo c/ Lechuga	Pollo asado al ajillo
Pan y Fruta y leche Kcal:338 Prot:21,7 Lip:11,8 HC:21,4	Pan y Kabaktatlisi (calabaza hervida al estilo turco)	Pan y Postre Lácteo Kcal:544 Prot:24,7 Lip:20,2 HC:72,9	Pan y Gelatina sabor Kcal:468 Prot:12,3 Lip:9,3 HC:84,7	Pan y Fruta y leche Kcal:330 Prot:23,9 Lip:11,2 HC:33,2
Coliflor con queso - Día 30 -	Lentejas estofadas con verduras - Día 31 -			
.Hamburguesa burger meat mixta en salsa con patatas cuadro	Cinta de lomo fresca en salsa con zanahoria baby c/ Lechuga y zanahori			
Pan y Fruta Kcal:528 Prot:28,3 Lip:28,8 HC:42,3	Pan y Postre Lácteo Kcal:553 Prot:35,4 Lip:14,4 HC:74			

Este menú ha sido elaborado por el Departamento de Dietética y Nutrición de Enasui, S.L. (R.S. 2610104-M). Utilizamos en algunos 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) n° 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

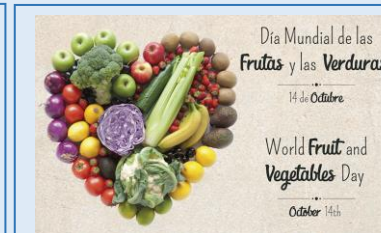
Certificaciones de calidad

Concienciados Socialmente

Alimentos de proximidad



17 de Octubre:  
Día mundial de la erradicación de la  
**POBREZA**



Revista Enasuitos  
¡Descárguela!



Se ofrecerá Diariamente una opción de Verdura



**Lunes**

**Martes**

**Miércoles**

**Jueves**

**Viernes**

Arroz con verduras - Día 2 -	.Macarrones con salsa de tomate - Día 3 -	Sopa de cocido - Día 4 -	Crema de calabaza - Día 5 -	.Judías blancas con verduras - Día 6 -
Tortilla francesa c/ Lechuga y aceitunas	.Filete de pollo en su jugo c/ Lechuga	Cocido madrileño completo	Cinta de lomo fresca en su jugo c/ Lechuga	Pollo campurriano
Pan y Fruta	Pan y Fruta y leche Kcal:335 Prot:19,9 Lip:14,6 HC:30,1	Pan y Postre Lácteo Kcal:544 Prot:24,7 Lip:20,2 HC:72,9	Pan y Fruta y leche Kcal:267 Prot:19,8 Lip:15,5 HC:12	Pan y Yogur natural Kcal:537 Prot:32,4 Lip:16,7 HC:67,3
Lentejas estofadas con verduras - Día 9 -	Arroz integral con salsa de tomate - Día 10 -	Espaguetis salteados con verduras - Día 11 -	 Folx día de la HISPANIDAD 12 octubre	 Días festivos
*Salchichas de pavo al horno c/ Lechuga y tomate	Huevos fritos con patatas	Pollo asado en su jugo c/ Lechuga y zanahoria		
Pan y Fruta Kcal:312 Prot:15,2 Lip:4,3 HC:56,6	Pan y Postre Lácteo Kcal:505 Prot:14,7 Lip:17,5 HC:68	Pan integral y Fruta y leche Kcal:505 Prot:26,6 Lip:14,8 HC:66,2		
.Menestra de verduras - Día 16 -	Fideua de verduras - Día 17 -	Sopa de letras - Día 18 -	Crema de verduras - Día 19 -	Lentejas a la Riojana - Día 20 -
.Lacón a la Gallega	.Filete de pollo en su jugo c/ Lechuga	Albondigas de burger meat mixta al horno con patatas	Cinta de lomo adobada con jardinera de verduras	Tortilla española c/ Lechuga y maíz
Pan y Postre Lácteo Kcal:632 Prot:26,3 Lip:33,5 HC:60	Pan y Fruta y leche Kcal:269 Prot:18,3 Lip:13,4 HC:18,8	Pan y Fruta Kcal:433 Prot:16 Lip:23,4 HC:43,1	Pan y Fruta Kcal:426 Prot:18,8 Lip:22,2 HC:41,1	Pan y Zumo de naranja natural Kcal:546 Prot:24,3 Lip:16,4 HC:77,6
Macarrones con salsa de tomate y picadillo de chorizo - Día 23 -	Pilav (arroz con pollo) - Día 24 -	Sopa de cocido - Día 25 -	Crema de calabacín - Día 26 -	Judías pintas con arroz - Día 27 -
Cinta de lomo fresca en su jugo c/ Lechuga y zanahoria	Menemen (huevos revueltos con verduras)	Cocido madrileño completo	San Jacobo c/ Lechuga	Pollo asado al ajillo
Pan y Fruta y leche Kcal:338 Prot:21,7 Lip:11,8 HC:21,4	Pan y Kabaktatlisi (calabaza hervida al estilo turco)	Pan y Postre Lácteo Kcal:544 Prot:24,7 Lip:20,2 HC:72,9	Pan y Gelatina sabor Kcal:468 Prot:12,3 Lip:9,3 HC:84,7	Pan y Fruta y leche Kcal:330 Prot:23,9 Lip:11,2 HC:33,2
Coliflor con queso - Día 30 -	Lentejas estofadas con verduras - Día 31 -			
.Hamburguesa burger meat mixta en salsa con patatas cuadro	Cinta de lomo fresca en salsa c/ Lechuga y zanahoria			
Pan y Fruta Kcal:528 Prot:28,3 Lip:28,8 HC:42,3	Pan y Postre Lácteo Kcal:596 Prot:36,7 Lip:18,6 HC:73,8			

Este menú ha sido elaborado por el Departamento de Dietética y Nutrición de Enasui, S.L. (R.S. 2610104-M). Utilizamos en algunos 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) n° 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



17 de Octubre:  
Día mundial de la erradicación de la  
**POBREZA**



Revista Enasuitos  
¡Descárguela!



Se ofrecerá Diariamente una opción de Verdura



### Lunes

### Martes

### Miércoles

### Jueves

### Viernes

Arroz con verduras - Día 2 -	Crema de zanahoria - Día 3 -	Sopa de verduras - Día 4 -	Crema de calabaza - Día 5 -	Judías blancas con verduras - Día 6 -
Tortilla francesa c/ Lechuga y aceitunas	Rombos de Merluza c/ Lechuga	Cocido madrileño completo	Filete de bacalao rebozado c/ Lechuga	Pollo campurriano
Pan y Fruta	Pan y Fruta y leche Kcal:201 Prot:17,7 Lip:8,8 HC:13,3	Pan y Postre Lácteo Kcal:559 Prot:25,2 Lip:21,1 HC:75	Pan y Fruta y leche Kcal:274 Prot:14,2 Lip:12,1 HC:26,6	Pan y Yogur natural Kcal:537 Prot:32,4 Lip:16,7 HC:67,3
Lentejas estofadas con verduras - Día 9 -	Arroz integral con salsa de tomate - Día 10 -	Espaguetis salteados con verduras - Día 11 -	 Folsy día de la HISPANIDAD 12 octubre - Día 12 -	 - Día 13 -
*Salchichas de pavo al horno c/ Lechuga y tomate	Huevos fritos con patatas	Filete de merluza en salsa c/ Lechuga y zanahoria		
Pan y Fruta Kcal:312 Prot:15,2 Lip:4,3 HC:56,6	Pan y Postre Lácteo Kcal:505 Prot:14,7 Lip:17,5 HC:68	Pan integral y Fruta y leche Kcal:448 Prot:21,9 Lip:11,3 HC:64,3		
.Menestra de verduras - Día 16 -	.Arroz con tomate - Día 17 -	Sopa de verduras - Día 18 -	Crema de verduras - Día 19 -	Lentejas a la Riojana - Día 20 -
.Lacón a la Gallega	Filete de Merluza Rebozado c/ Lechuga	Albondigas de burger meat mixta al horno con patatas	Cinta de lomo adobada con jardinera de verduras	Tortilla española c/ Lechuga y maíz
Pan y Postre Lácteo Kcal:632 Prot:26,3 Lip:33,5 HC:60	Pan y Fruta y leche Kcal:382 Prot:14,7 Lip:12,8 HC:43,9	Pan y Fruta Kcal:448 Prot:16,5 Lip:24,3 HC:45,1	Pan y Fruta Kcal:426 Prot:18,8 Lip:22,2 HC:41,1	Pan y Zumo de naranja natural Kcal:546 Prot:24,3 Lip:16,4 HC:77,6
Patatas guisadas con verduras - Día 23 -	Pilav (arroz con pollo) - Día 24 -	Sopa de verduras - Día 25 -	Crema de calabacin - Día 26 -	Judías pintas con arroz - Día 27 -
*Abadejo al horno c/ Lechuga y zanahoria	Menemen (huevos revueltos con verduras)	Cocido madrileño completo	San Jacobo c/ Lechuga	Filete de merluza a la marinera
Pan y Fruta y leche Kcal:150 Prot:10,5 Lip:1,6 HC:13,5	Pan y Kabaktatlisi (calabaza hervida al estilo turco)	Pan y Postre Lácteo Kcal:559 Prot:25,2 Lip:21,1 HC:75	Pan y Gelatina sabor Kcal:468 Prot:12,3 Lip:9,3 HC:84,7	Pan y Fruta y leche Kcal:264 Prot:20,1 Lip:5,8 HC:32,6
Coliflor con queso - Día 30 -	Lentejas estofadas con verduras - Día 31 -			
.Hamburguesa burger meat mixta en salsa con patatas cuadro	Filete de Merluza Rebozado c/ Lechuga y zanahoria			
Pan y Fruta Kcal:528 Prot:28,3 Lip:28,8 HC:42,3	Pan y Postre Lácteo Kcal:605 Prot:31,1 Lip:14,3 HC:91,3			

Este menú ha sido elaborado por el Departamento de Dietética y Nutrición de Enasui, S.L. (R.S. 2610104-M). Utilizamos en algunos 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) n° 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



Revista Enasuitos  
¡Descárguela!



Se ofrecerá Diariamente una opción de Verdura



### Lunes

### Martes

### Miércoles

### Jueves

### Viernes

Arroz con verduras - Día 2 -	Canelones de carne - Día 3 -	Sopa de cocido - Día 4 -	Crema de calabaza - Día 5 -	Judías blancas con verduras - Día 6 -
Tortilla francesa c/ Lechuga y aceitunas	.Filete de pollo en su jugo c/ Lechuga	Cocido madrileño completo	Cinta de lomo fresca en su jugo c/ Lechuga	Pollo campurriano
Pan y Fruta	Pan y Fruta y leche Kcal:280 Prot:19 Lip:15,6 HC:14,6	Pan y Postre Lácteo Kcal:544 Prot:24,7 Lip:20,2 HC:72,9	Pan y Fruta y leche Kcal:267 Prot:19,8 Lip:15,5 HC:12	Pan y Yogur natural Kcal:537 Prot:32,4 Lip:16,7 HC:67,3
Lentejas estofadas con verduras - Día 9 -	Arroz integral con salsa de tomate - Día 10 -	Espaguetis salteados con verduras - Día 11 -		
*Salchichas de pavo al horno c/ Lechuga y tomate	Huevos fritos con patatas	Pollo asado en su jugo c/ Lechuga y zanahoria	 Folx día de la HISPANIDAD 12 octubre	
Pan y Fruta Kcal:312 Prot:15,2 Lip:4,3 HC:56,6	Pan y Postre Lácteo Kcal:505 Prot:14,7 Lip:17,5 HC:68	Pan integral y Fruta y leche Kcal:505 Prot:26,6 Lip:14,8 HC:66,2		
.Menestra de verduras - Día 16 -	Fideua de verduras - Día 17 -	Sopa de letras - Día 18 -	Crema de verduras - Día 19 -	Lentejas a la Riojana - Día 20 -
.Lacón a la Gallega	.Filete de pollo en su jugo c/ Lechuga	Albondigas de burger meat mixta al horno con patatas	Cinta de lomo adobada con jardinera de verduras	Tortilla española c/ Lechuga y maíz
Pan y Postre Lácteo Kcal:632 Prot:26,3 Lip:33,5 HC:60	Pan y Fruta y leche Kcal:269 Prot:18,3 Lip:13,4 HC:18,8	Pan y Fruta Kcal:433 Prot:16 Lip:23,4 HC:43,1	Pan y Fruta Kcal:426 Prot:18,8 Lip:22,2 HC:41,1	Pan y Zumo de naranja natural Kcal:546 Prot:24,3 Lip:16,4 HC:77,6
Macarrones con salsa de tomate y picadillo de chorizo - Día 23 -	Pilav (arroz con pollo) - Día 24 -	Sopa de cocido - Día 25 -	Crema de calabacín - Día 26 -	Judías pintas con arroz - Día 27 -
Cinta de lomo fresca en su jugo c/ Lechuga y zanahoria	Menemen (huevos revueltos con verduras)	Cocido madrileño completo	San Jacobo c/ Lechuga	Pollo asado al ajillo
Pan y Fruta y leche Kcal:338 Prot:21,7 Lip:11,8 HC:21,4	Pan y Kabaktatlisi (calabaza hervida al estilo turco)	Pan y Postre Lácteo Kcal:544 Prot:24,7 Lip:20,2 HC:72,9	Pan y Gelatina sabor Kcal:468 Prot:12,3 Lip:9,3 HC:84,7	Pan y Fruta y leche Kcal:330 Prot:23,9 Lip:11,2 HC:33,2
Coliflor con queso - Día 30 -	Lentejas estofadas con verduras - Día 31 -			
.Hamburguesa burger meat mixta en salsa con patatas cuadro	Cinta de lomo fresca en salsa c/ Lechuga y zanahoria			
Pan y Fruta Kcal:528 Prot:28,3 Lip:28,8 HC:42,3	Pan y Postre Lácteo Kcal:596 Prot:36,7 Lip:18,6 HC:73,8			

Este menú ha sido elaborado por el Departamento de Dietética y Nutrición de Enasui, S.L. (R.S. 2610104-M). Utilizamos en algunos 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) n° 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



Revista Enasuitos  
¡Descárguela!



Se ofrecerá Diariamente una opción de Verdura



### Lunes

### Martes

### Miércoles

### Jueves

### Viernes

Arroz con verduras - Día 2 -	.Macarrones con salsa de tomate - Día 3 -	Sopa de cocido - Día 4 -	Crema de calabaza - Día 5 -	.Judías blancas con verduras - Día 6 -
Tortilla francesa c/ Lechuga y aceitunas	.Filete de pollo en su jugo c/ Lechuga	Cocido madrileño completo	Cinta de lomo fresca en su jugo c/ Lechuga	Pollo campurriano
Pan y Fruta	Pan y Fruta y leche Kcal:335 Prot:19,9 Lip:14,6 HC:30,1	Pan y Postre Lácteo Kcal:544 Prot:24,7 Lip:20,2 HC:72,9	Pan y Fruta y leche Kcal:267 Prot:19,8 Lip:15,5 HC:12	Pan y Yogur natural Kcal:537 Prot:32,4 Lip:16,7 HC:67,3
Lentejas estofadas con verduras - Día 9 -	Arroz integral con salsa de tomate - Día 10 -	Espaguetis salteados con verduras - Día 11 -	 Folx día de la HISPANIDAD 12 octubre	 Días festivos
*Salchichas de pavo al horno c/ Lechuga y tomate	Huevos fritos con patatas	Pollo asado en su jugo c/ Lechuga y zanahoria		
Pan y Fruta Kcal:312 Prot:15,2 Lip:4,3 HC:56,6	Pan y Postre Lácteo Kcal:505 Prot:14,7 Lip:17,5 HC:68	Pan integral y Fruta y leche Kcal:505 Prot:26,6 Lip:14,8 HC:66,2		
.Menestra de verduras - Día 16 -	Fideua de verduras - Día 17 -	Sopa de letras - Día 18 -	Crema de verduras - Día 19 -	Lentejas a la Riojana - Día 20 -
.Lacón a la Gallega	.Filete de pollo en su jugo c/ Lechuga	Albondigas de burger meat mixta al horno con patatas	Cinta de lomo adobada con jardinera de verduras	Tortilla española c/ Lechuga y maíz
Pan y Postre Lácteo Kcal:632 Prot:26,3 Lip:33,5 HC:60	Pan y Fruta y leche Kcal:269 Prot:18,3 Lip:13,4 HC:18,8	Pan y Fruta Kcal:433 Prot:16 Lip:23,4 HC:43,1	Pan y Fruta Kcal:426 Prot:18,8 Lip:22,2 HC:41,1	Pan y Zumo de naranja natural Kcal:546 Prot:24,3 Lip:16,4 HC:77,6
Macarrones con salsa de tomate y picadillo de chorizo - Día 23 -	Pilav (arroz con pollo) - Día 24 -	Sopa de cocido - Día 25 -	Crema de calabacín - Día 26 -	Judías pintas con arroz - Día 27 -
Cinta de lomo fresca en su jugo c/ Lechuga y zanahoria	Menemen (huevos revueltos con verduras)	Cocido madrileño completo	San Jacobo c/ Lechuga	Pollo asado al ajillo
Pan y Fruta y leche Kcal:338 Prot:21,7 Lip:11,8,3 HC:21,4	Pan y Kabaktatlisi (calabaza hervida al estilo turco)	Pan y Postre Lácteo Kcal:544 Prot:24,7 Lip:20,2 HC:72,9	Pan y Gelatina sabor Kcal:468 Prot:12,3 Lip:9,3 HC:84,7	Pan y Fruta y leche Kcal:330 Prot:23,9 Lip:11,2 HC:33,2
Coliflor con queso - Día 30 -	Lentejas estofadas con verduras - Día 31 -			
.Hamburguesa burger meat mixta en salsa con patatas cuadro	Cinta de lomo fresca en salsa c/ Lechuga y zanahoria			
Pan y Fruta Kcal:528 Prot:28,3 Lip:28,8 HC:42,3	Pan y Postre Lácteo Kcal:596 Prot:36,7 Lip:18,6 HC:73,8			

Este menú ha sido elaborado por el Departamento de Dietética y Nutrición de Enasui, S.L. (R.S. 2610104-M). Utilizamos en algunos 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) n° 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



17 de Octubre:  
Día mundial de la erradicación de la  
**POBREZA**



Revista Enasuitos  
¡Descárguela!



Se ofrecerá Diariamente una opción de Verdura



### Lunes

### Martes

### Miércoles

### Jueves

### Viernes

Arroz con verduras - Día 2 -	Canelones de carne - Día 3 -	Sopa de cocido - Día 4 -	Crema de calabaza - Día 5 -	Judías blancas con verduras - Día 6 -
Tortilla francesa c/ Lechuga y aceitunas	.Filete de pollo en su jugo c/ Lechuga	Cocido madrileño completo	Cinta de lomo fresca en su jugo c/ Lechuga	Pollo campurriano
Pan y Fruta	Pan y Fruta y leche Kcal:280 Prot:19 Lip:15,6 HC:14,6	Pan y Postre Lácteo Kcal:544 Prot:24,7 Lip:20,2 HC:72,9	Pan y Fruta y leche Kcal:267 Prot:19,8 Lip:15,5 HC:12	Pan y Yogur natural Kcal:537 Prot:32,4 Lip:16,7 HC:67,3
Brocoli al ajillo - Día 9 -	Arroz integral con salsa de tomate - Día 10 -	Espaguetis salteados con verduras - Día 11 -	 - Día 12 -	 - Día 13 -
*Salchichas de pavo al horno c/ Lechuga y tomate	Huevos fritos con patatas	Pollo asado en su jugo c/ Lechuga y zanahoria		
Pan y Fruta Kcal:192 Prot:6,6 Lip:5,9 HC:31,6	Pan y Postre Lácteo Kcal:505 Prot:14,7 Lip:17,5 HC:68	Pan integral y Fruta y leche Kcal:505 Prot:26,6 Lip:14,8 HC:66,2		
.Menestra de verduras - Día 16 -	Fideua de verduras - Día 17 -	Sopa de letras - Día 18 -	Crema de verduras - Día 19 -	Coliflor rehogada - Día 20 -
.Lacón a la Gallega	.Filete de pollo en su jugo c/ Lechuga	Albondigas de burger meat mixta al horno con patatas	Cinta de lomo adobada con jardinera de verduras	Tortilla española c/ Lechuga y maíz
Pan y Postre Lácteo Kcal:632 Prot:26,3 Lip:33,5 HC:60	Pan y Fruta y leche Kcal:269 Prot:18,3 Lip:13,4 HC:18,8	Pan y Fruta Kcal:433 Prot:16 Lip:23,4 HC:43,1	Pan y Fruta Kcal:426 Prot:18,8 Lip:22,2 HC:41,1	Pan y Zumo de naranja natural Kcal:389 Prot:11,3 Lip:15,6 HC:52,9
Macarrones con salsa de tomate y picadillo de chorizo - Día 23 -	Pilav (arroz con pollo) - Día 24 -	Sopa de cocido - Día 25 -	Crema de calabacín - Día 26 -	Judías pintas con arroz - Día 27 -
Cinta de lomo fresca en su jugo c/ Lechuga y zanahoria	Menemen (huevos revueltos con verduras)	Cocido madrileño completo	San Jacobo c/ Lechuga	Pollo asado al ajillo
Pan y Fruta y leche Kcal:338 Prot:21,7 Lip:11,8,3 HC:21,4	Pan y Kabaktatlisi (calabaza hervida al estilo turco)	Pan y Postre Lácteo Kcal:544 Prot:24,7 Lip:20,2 HC:72,9	Pan y Gelatina sabor Kcal:468 Prot:12,3 Lip:9,3 HC:84,7	Pan y Fruta y leche Kcal:330 Prot:23,9 Lip:11,2 HC:33,2
Coliflor con queso - Día 30 -	Patatas guisadas con verduras - Día 31 -			
.Hamburguesa burger meat mixta en salsa con patatas cuadro	Cinta de lomo fresca en salsa c/ Lechuga y zanahoria			
Pan y Fruta Kcal:528 Prot:28,3 Lip:28,8 HC:42,3	Pan y Postre Lácteo Kcal:490 Prot:27,6 Lip:17,5 HC:59,4			

Este menú ha sido elaborado por el Departamento de Dietética y Nutrición de Enasui, S.L. (R.S. 2610104-M). Utilizamos en algunos 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



17 de Octubre:  
Día mundial de la erradicación de la  
**POBREZA**



Revista Enasuitos  
¡Descárguela!



Se ofrecerá Diariamente una opción de Verdura



**Lunes**

**Martes**

**Miércoles**

**Jueves**

**Viernes**

Arroz con verduras - Día 2 -	Canelones de carne - Día 3 -	Sopa de cocido - Día 4 -	Crema de calabaza - Día 5 -	Judías blancas con verduras - Día 6 -
Tortilla francesa c/ Lechuga y aceitunas	Rombos de Merluza c/ Lechuga	Cocido madrileño completo	Filete de bacalao rebozado c/ Lechuga	Pollo campurriano
Pan y Fruta	Pan y Fruta y leche Kcal:250 Prot:19,6 Lip:12,8 HC:12,8	Pan y Postre Lácteo Kcal:544 Prot:24,7 Lip:20,2 HC:72,9	Pan y Fruta y leche Kcal:274 Prot:14,2 Lip:12,1 HC:26,6	Pan y Yogur natural Kcal:537 Prot:32,4 Lip:16,7 HC:67,3
Lentejas estofadas con verduras - Día 9 -	Arroz integral con salsa de tomate - Día 10 -	Espaguetis salteados con verduras - Día 11 -	 - Día 12 -	 - Día 13 -
*Salchichas de pavo al horno c/ Lechuga y tomate	Huevos fritos con patatas	Filete de merluza en salsa c/ Lechuga y zanahoria		
Pan y Fruta Kcal:312 Prot:15,2 Lip:4,3 HC:56,6	Pan y Postre Lácteo Kcal:505 Prot:14,7 Lip:17,5 HC:68	Pan integral y Fruta y leche Kcal:448 Prot:21,9 Lip:11,3 HC:64,3		
.Menestra de verduras - Día 16 -	Fideua de verduras - Día 17 -	Sopa de letras - Día 18 -	Crema de verduras - Día 19 -	Lentejas a la Riojana - Día 20 -
.Lacón a la Gallega	Filete de Merluza Rebozado c/ Lechuga	Albondigas de burger meat mixta al horno con patatas	Cinta de lomo adobada con jardinera de verduras	Tortilla española c/ Lechuga y maíz
Pan y Postre Lácteo Kcal:632 Prot:26,3 Lip:33,5 HC:60	Pan y Fruta y leche Kcal:324 Prot:15,6 Lip:12,9 HC:36	Pan y Fruta Kcal:433 Prot:16 Lip:23,4 HC:43,1	Pan y Fruta Kcal:426 Prot:18,8 Lip:22,2 HC:41,1	Pan y Zumo de naranja natural Kcal:546 Prot:24,3 Lip:16,4 HC:77,6
Macarrones con salsa de tomate y picadillo de chorizo - Día 23 -	Pilav (arroz con pollo) - Día 24 -	Sopa de cocido - Día 25 -	Crema de calabacin - Día 26 -	Judías pintas con arroz - Día 27 -
*Abadejo al horno c/ Lechuga y zanahoria	Menemen (huevos revueltos con verduras)	Cocido madrileño completo	San Jacobo c/ Lechuga	Filete de merluza a la marinera
Pan y Fruta y leche Kcal:221 Prot:12,4 Lip:5,4 HC:20,2	Pan y Kabaktatlisi (calabaza hervida al estilo turco)	Pan y Postre Lácteo Kcal:544 Prot:24,7 Lip:20,2 HC:72,9	Pan y Gelatina sabor Kcal:468 Prot:12,3 Lip:9,3 HC:84,7	Pan y Fruta y leche Kcal:264 Prot:20,1 Lip:5,8 HC:32,6
Coliflor con queso - Día 30 -	Lentejas estofadas con verduras - Día 31 -			
.Hamburguesa burger meat mixta en salsa con patatas cuadro	Filete de Merluza Rebozado c/ Lechuga y zanahoria			
Pan y Fruta Kcal:528 Prot:28,3 Lip:28,8 HC:42,3	Pan y Postre Lácteo Kcal:605 Prot:31,1 Lip:14,3 HC:91,3			

Este menú ha sido elaborado por el Departamento de Dietética y Nutrición de Enasui, S.L. (R.S. 2610104-M). Utilizamos en algunos 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) n° 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



Revista Enasuitos  
¡Descárguela!



Se ofrecerá Diariamente una opción de Verdura





**Lunes**

**Martes**

**Miércoles**

**Jueves**

**Viernes**

Arroz con verduras - Día 2 -	Canelones de carne - Día 3 -	Sopa de cocido - Día 4 -	Crema de calabaza - Día 5 -	Judías blancas con verduras - Día 6 -
Tortilla francesa c/ Lechuga y aceitunas	Rombos de Merluza c/ Lechuga	Cocido madrileño completo	Filete de bacalao rebozado c/ Lechuga	Pollo campurriano
Pan y Fruta	Pan y Fruta y leche Kcal:250 Prot:19,6 Lip:12,8 HC:12,8	Pan y Postre Lácteo Kcal:544 Prot:24,7 Lip:20,2 HC:72,9	Pan y Fruta y leche Kcal:274 Prot:14,2 Lip:12,1 HC:26,6	Pan y Yogur natural Kcal:537 Prot:32,4 Lip:16,7 HC:67,3
Lentejas estofadas con verduras - Día 9 -	Arroz integral con salsa de tomate - Día 10 -	Espaguetis salteados con verduras - Día 11 -	 Fols dia de la HISPANIDAD 12 octubre	 Días festivos
*Salchichas de pavo al horno c/ Lechuga y tomate	Huevos fritos con patatas	Filete de merluza en salsa c/ Lechuga y zanahoria		
Pan y Fruta Kcal:312 Prot:15,2 Lip:4,3 HC:56,6	Pan y Postre Lácteo Kcal:505 Prot:14,7 Lip:17,5 HC:68	Pan integral y Fruta y leche Kcal:448 Prot:21,9 Lip:11,3 HC:64,3		
.Menestra de verduras - Día 16 -	Fideua de verduras - Día 17 -	Sopa de letras - Día 18 -	Crema de verduras - Día 19 -	Lentejas a la Riojana - Día 20 -
.Lacón a la Gallega	Filete de Merluza Rebozado c/ Lechuga	Albondigas de burger meat mixta al horno con patatas	Cinta de lomo adobada con jardinera de verduras	Tortilla española c/ Lechuga y maíz
Pan y Postre Lácteo Kcal:632 Prot:26,3 Lip:33,5 HC:60	Pan y Fruta y leche Kcal:324 Prot:15,6 Lip:12,9 HC:36	Pan y Fruta Kcal:433 Prot:16 Lip:23,4 HC:43,1	Pan y Fruta Kcal:426 Prot:18,8 Lip:22,2 HC:41,1	Pan y Zumo de naranja natural Kcal:546 Prot:24,3 Lip:16,4 HC:77,6
Macarrones con salsa de tomate y picadillo de chorizo - Día 23 -	Pilav (arroz con pollo) - Día 24 -	Sopa de cocido - Día 25 -	Crema de calabacin - Día 26 -	Judías pintas con arroz - Día 27 -
*Abadejo al horno c/ Lechuga y zanahoria	Menemen (huevos revueltos con verduras)	Cocido madrileño completo	San Jacobo c/ Lechuga	Filete de merluza a la marinera
Pan y Fruta y leche Kcal:221 Prot:12,4 Lip:5,4 HC:20,2	Pan y Kabaktatlisi (calabaza hervida al estilo turco)	Pan y Postre Lácteo Kcal:544 Prot:24,7 Lip:20,2 HC:72,9	Pan y Gelatina sabor Kcal:468 Prot:12,3 Lip:9,3 HC:84,7	Pan y Fruta y leche Kcal:264 Prot:20,1 Lip:5,8 HC:32,6
Coliflor con queso - Día 30 -	Lentejas estofadas con verduras - Día 31 -			
.Hamburguesa burger meat mixta en salsa con patatas cuadro	Filete de Merluza Rebozado c/ Lechuga y zanahoria			
Pan y Fruta Kcal:528 Prot:28,3 Lip:28,8 HC:42,3	Pan y Postre Lácteo Kcal:605 Prot:31,1 Lip:14,3 HC:91,3			

Este menú ha sido elaborado por el Departamento de Dietética y Nutrición de Enasui, S.L. (R.S. 2610104-M). Utilizamos en algunos 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) n° 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
					

**17 de Octubre:**  
Día mundial de la erradicación de la  
**POBREZA**

Día Mundial de las  
Frutas y las Verduras  
14 de Octubre  
World Fruit and  
Vegetables Day  
October 14th



Revista Enasuitos  
¡Descárguela!



Se ofrecerá Diariamente una opción de Verdura



### Lunes

### Martes

### Miércoles

### Jueves

### Viernes

Arroz con verduras - Día 2 -	.Macarrones con salsa de tomate - Día 3 -	Sopa de verduras - Día 4 -	Crema de calabaza - Día 5 -	.Judías blancas con verduras - Día 6 -
Tortilla francesa	.Menestra de verduras	Garbanzos estofados con verduras	Hamburguesa vegetal con patata cuadro	Tortilla española
Pan y Fruta	Pan y Fruta y leche Kcal:247 Prot:7,9 Lip:8,8 HC:33,3	Pan y Postre Lácteo Kcal:443 Prot:41 Lip:8,1 HC:59,1	Pan y Fruta y leche Kcal:398 Prot:18,8 Lip:27,8 HC:18,1	Pan y Yogur natural Kcal:518 Prot:22,4 Lip:15,4 HC:74,3
Lentejas estofadas con verduras - Día 9 -	Arroz integral con salsa de tomate - Día 10 -	Espaguetis salteados con verduras - Día 11 -		
Acelgas rehogadas con zanahoria y patata	Huevos fritos con patatas	Guisantes rehogados con zanahoria	 Foly día de la HISPANIDAD 12 octubre	 Días festivos
Pan y Fruta Kcal:365 Prot:17,1 Lip:6,6 HC:62,8	Pan y Postre Lácteo Kcal:505 Prot:14,7 Lip:17,5 HC:68	Pan integral y Fruta y leche Kcal:424 Prot:16,9 Lip:6,7 HC:73,6		
.Menestra de verduras - Día 16 -	Fideua de verduras - Día 17 -	Sopa de verduras - Día 18 -	Crema de verduras - Día 19 -	*Lentejas a la hortelana - Día 20 -
Tortilla francesa	Judías verdes rehogadas con ajito y pimenton	Hamburguesa vegetal con patata cuadro	Guisantes y zanahorias con ajito	Tortilla española
Pan y Postre Lácteo Kcal:473 Prot:16,4 Lip:16,4 HC:67,5	Pan y Fruta y leche Kcal:170 Prot:5,3 Lip:7,4 HC:20,6	Pan y Fruta Kcal:516 Prot:22,9 Lip:29,8 HC:43,2	Pan y Fruta Kcal:285 Prot:10,1 Lip:7,6 HC:47,5	Pan y Zumo de naranja natural Kcal:503 Prot:20,5 Lip:14 HC:76
.Macarrones con salsa de tomate - Día 23 -	Arroz con verduras - Día 24 -	Sopa de verduras - Día 25 -	Crema de calabacin - Día 26 -	Crema de calabacin - Día 27 -
Acelgas rehogadas con ajo y pimenton	Menemen (huevos revueltos con verduras)	.Garbanzos estofados	Hamburguesa vegetal con salsa de zanahoria	Judías pintas con arroz
Pan y Fruta y leche Kcal:240 Prot:6,7 Lip:9,4 HC:31,4	Pan y Kabaktatlisi (calabaza hervida al estilo turco) Kcal:109 Prot:1,9 Lip:2,9 HC:19,4	Pan y Postre Lácteo Kcal:443 Prot:41 Lip:8,1 HC:59,1	Pan y Gelatina sabor Kcal:432 Prot:12,3 Lip:9,3 HC:77,2	Pan y Fruta y leche Kcal:236 Prot:11,1 Lip:3,4 HC:40,5
Coliflor con queso - Día 30 -	*Arroz blanco - Día 31 -			
Hamburguesa vegetal con patata cuadro	Lentejas estofadas con verduras			
Pan y Fruta Kcal:634 Prot:33,1 Lip:37,7 HC:44,1	Pan y Postre Lácteo Kcal:563 Prot:21,3 Lip:11,5 HC:96,8			

Este menú ha sido elaborado por el Departamento de Dietética y Nutrición de Enasui, S.L. (R.S. 2610104-M). Utilizamos en algunos 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) n° 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



17 de Octubre:  
Día mundial de la erradicación de la  
**POBREZA**



Revista Enasuitos  
¡Descárguela!



Se ofrecerá Diariamente una opción de Verdura



**Lunes**

**Martes**

**Miércoles**

**Jueves**

**Viernes**

Arroz con verduras - Día 2 -	Canelones de carne - Día 3 -	Sopa de cocido - Día 4 -	Crema de calabaza - Día 5 -	Judías blancas con verduras - Día 6 -
Tortilla francesa c/ Lechuga y aceitunas	Rombos de Merluza c/ Lechuga	Cocido madrileño completo	Filete de bacalao rebozado c/ Lechuga	Pollo campurriano
Pan y Fruta	Pan y Fruta y leche Kcal:250 Prot:19,6 Lip:12,8 HC:12,8	Pan y Postre Lácteo Kcal:544 Prot:24,7 Lip:20,2 HC:72,9	Pan y Fruta y leche Kcal:274 Prot:14,2 Lip:12,1 HC:26,6	Pan y Yogur natural Kcal:537 Prot:32,4 Lip:16,7 HC:67,3
Lentejas estofadas con verduras - Día 9 -	Arroz integral con salsa de tomate - Día 10 -	Espaguetis salteados con verduras - Día 11 -	 Folsy día de la HISPANIDAD 12 octubre	 Días festivos
*Salchichas de pavo al horno c/ Lechuga y tomate	Huevos fritos con patatas	Filete de merluza en salsa c/ Lechuga y zanahoria		
Pan y Fruta Kcal:312 Prot:15,2 Lip:4,3 HC:56,6	Pan y Postre Lácteo Kcal:505 Prot:14,7 Lip:17,5 HC:68	Pan integral y Fruta y leche Kcal:448 Prot:21,9 Lip:11,3 HC:64,3		
.Menestra de verduras - Día 16 -	Fideua de verduras - Día 17 -	Sopa de letras - Día 18 -	Crema de verduras - Día 19 -	Lentejas a la Riojana - Día 20 -
.Lacón a la Gallega	Filete de Merluza Rebozado c/ Lechuga	Albondigas de burger meat mixta al horno con patatas	Cinta de lomo adobada con jardinera de verduras	Tortilla española c/ Lechuga y maíz
Pan y Postre Lácteo Kcal:632 Prot:26,3 Lip:33,5 HC:60	Pan y Fruta y leche Kcal:324 Prot:15,6 Lip:12,9 HC:36	Pan y Fruta Kcal:433 Prot:16 Lip:23,4 HC:43,1	Pan y Fruta Kcal:426 Prot:18,8 Lip:22,2 HC:41,1	Pan y Zumo de naranja natural Kcal:546 Prot:24,3 Lip:16,4 HC:77,6
Macarrones con salsa de tomate y picadillo de chorizo - Día 23 -	Pilav (arroz con pollo) - Día 24 -	Sopa de cocido - Día 25 -	Crema de calabacin - Día 26 -	Judías pintas con arroz - Día 27 -
*Abadejo al horno c/ Lechuga y zanahoria	Menemen (huevos revueltos con verduras)	Cocido madrileño completo	San Jacobo c/ Lechuga	Filete de merluza a la marinera
Pan y Fruta y leche Kcal:221 Prot:12,4 Lip:5,4 HC:20,2	Pan y Kabaktatlisi (calabaza hervida al estilo turco)	Pan y Postre Lácteo Kcal:544 Prot:24,7 Lip:20,2 HC:72,9	Pan y Gelatina sabor Kcal:468 Prot:12,3 Lip:9,3 HC:84,7	Pan y Fruta y leche Kcal:264 Prot:20,1 Lip:5,8 HC:32,6
Coliflor con queso - Día 30 -	Lentejas estofadas con verduras - Día 31 -			
.Hamburguesa burger meat mixta en salsa con patatas cuadro	Filete de Merluza Rebozado c/ Lechuga y zanahoria			
Pan y Fruta Kcal:528 Prot:28,3 Lip:28,8 HC:42,3	Pan y Postre Lácteo Kcal:605 Prot:31,1 Lip:14,3 HC:91,3			

Este menú ha sido elaborado por el Departamento de Dietética y Nutrición de Enasui, S.L. (R.S. 2610104-M). Utilizamos en algunos 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) n° 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
					


**17 de Octubre:**  
Día mundial de la erradicación de la  
**POBREZA**

Se ofrecerá Diariamente una opción de Verdura

Día Mundial de las  
Frutas y las Verduras  
14 de Octubre  
World Fruit and  
Vegetables Day  
October 14th



Revista Enasuitos  
¡Descárguela!





**Lunes**

**Martes**

**Miércoles**

**Jueves**

**Viernes**


Rice with vegetables - Día 2 -	Meat cannellone - Día 3 -	Stew soup - Día 4 -	Pumpkin cream - Día 5 -	Stewed white beans with vegetables - Día 6 -
Omelette c/ Lettuce and olive	Hake figures c/ Lettuce	Full Madrid-style stew	Battered cod fillet c/ Lettuce	"Campurriano" chicken
Bread y Fruit	Bread y **Fruta y leche Kcal:250 Prot:19,6 Lip:12,8 HC:12,8	Bread y Yogurt Kcal:544 Prot:24,7 Lip:20,2 HC:72,9	Bread y **Fruta y leche Kcal:274 Prot:14,2 Lip:12,1 HC:26,6	Bread y Plain yogurt Kcal:537 Prot:32,4 Lip:16,7 HC:67,3
Stewed lentils with vegetables - Día 9 -	Brown rice with tomato sauce - Día 10 -	Sautéed spaghetti with vegetables - Día 11 -		
***Salchichas de pavo al horno c/ Lettuce and tomato	**Huevos fritos con patatas	Hake fillet in sauce c/ Lettuce and carrots		
Bread y Fruit Kcal:312 Prot:15,2 Lip:4,3 HC:56,6	Bread y Yogurt Kcal:505 Prot:14,7 Lip:17,5 HC:68	Wholemeal bread y **Fruta y leche Kcal:448 Prot:21,9 Lip:11,3 HC:64,3		
Vegetable stew - Día 16 -	Vegetable fideua - Día 17 -	Alphabet soup - Día 18 -	Vegetable cream - Día 19 -	Rioja-style lentils - Día 20 -
**Lacón a la gallega	**Filete de merluza rebozado c/ Lettuce	Baked mixed burger meatballs with potatoes	Marinated pork loin with vegetables	Spanish omelette c/ Lettuce and corn
Bread y Vanilla custard Kcal:632 Prot:26,3 Lip:33,5 HC:60	Bread y **Fruta y leche Kcal:324 Prot:15,6 Lip:12,9 HC:36	Bread y Fruit Kcal:433 Prot:16 Lip:23,4 HC:43,1	Bread y Fruit Kcal:426 Prot:18,8 Lip:22,2 HC:41,1	Bread y Fresh orange juice Kcal:546 Prot:24,3 Lip:16,4 HC:77,6
Macaroni with tomatoe sauce and chorizo - Día 23 -	**Pilav (arroz con pollo) - Día 24 -	Stew soup - Día 25 -	Courgette cream - Día 26 -	Pinto beans with rice - Día 27 -
Baked haddock fillet c/ Lettuce and carrots	**Menemen (huevos revueltos con verduras)	Full Madrid-style stew	Breaded ham with cheese c/ Lettuce	Hake fillet with "marinera" sauce
Bread y **Fruta y leche Kcal:221 Prot:12,4 Lip:5,4 HC:20,2	Bread y **Kabaktatili (calabaza hervida al estilo turco)	Bread y Yogurt Kcal:544 Prot:24,7 Lip:20,2 HC:72,9	Bread y Flavoured jelly Kcal:468 Prot:12,3 Lip:9,3 HC:84,7	Bread y **Fruta y leche Kcal:264 Prot:20,1 Lip:5,8 HC:32,6
Cauliflower with cheese - Día 30 -	Stewed lentils with vegetables - Día 31 -			
Mixed burger meat hamburger in sauce with diced potatoes	**Filete de merluza rebozado c/ Lettuce and carrots			
Bread y Fruit Kcal:528 Prot:28,3 Lip:28,8 HC:42,3	Bread y Yogurt Kcal:605 Prot:31,1 Lip:14,3 HC:91,3			

Este menú ha sido elaborado por el Departamento de Dietética y Nutrición de Enasui, S.L. (R.S. 2610104-M). Utilizamos en algunos 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) n° 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
					

**17 de Octubre:**  
 Día mundial de la erradicación de la  
**POBREZA**

Día Mundial de las  
 Frutas y las Verduras  
 14 de Octubre  
 World Fruit and  
 Vegetables Day  
 October 14th



Revista Enasuitos  
 ¡Descárguela!



Se ofrecerá Diariamente una opción de Verdura