

**Lunes**

**Martes**

**Miércoles**

**Jueves**

**Viernes**

**FESTIVO**

		- Día 1 -	Macarrones blancos salteados con verduras	- Día 2 -	.Judías blancas con verduras
			Bacalao con tomate c/ Lechuga		Filete de pollo a la plancha c/ Lechuga y aceitunas
			Pan y Fruta y leche Kcal:291 Prot:16,5 Lip:15,1 HC:22,2		Pan y Fruta Kcal:309 Prot:14,1 Lip:3 HC:59,4
Arroz integral con salsa de tomate - Día 6 -	.Lente as estofadas con verduras - Día 7 -	Sopa de letras - Día 8 -	.Judías verdes ecológicas con zanahoria baby - Día 9 -	Coditos con salsa de tomate - Día 10 -	
Huevos fritos con patatas	Filete de merluza a la marinera c/ Lechuga	Pollo asado con champiñones	Chuleta de sa onia al horno c/ Lechuga	Lomitos de rosada c/ Lechuga	
Pan y Postre Lácteo Kcal:505 Prot:14,7 Lip:17,5 HC:68	Pan y Fruta y leche Kcal:274 Prot:22,6 Lip:6,8 HC:30,5	Pan y Fruta Kcal:326 Prot:19,7 Lip:13,9 HC:33,5	Pan y Zumo de naran a natural Kcal:537 Prot:24,1 Lip:29,9 HC:47,6	Pan y Fruta y leche Kcal:336 Prot:29,7 Lip:14,1 HC:22,3	
.Coditos a la Napolitana - Día 13 -	Judías pintas con verduras - Día 14 -	Arroz con magro - Día 15 -	Crema de zanahoria - Día 16 -	Patatas a la Rio ana - Día 17 -	
Cinta de lomo fresca en su ugo c/ Lechuga y maíz	Tortilla francesa c/ Lechuga y aceitunas	Filete de Merluza Rebozado c/ Lechuga y tomate	Filete de pollo al horno c/ Lechuga y maíz	Bacalao con tomate	
Pan y Postre Lácteo Kcal:553 Prot:28,8 Lip:20,8 HC:66	Pan y Fruta Kcal:309 Prot:14,1 Lip:3 HC:59,4	Pan y Fruta y leche Kcal:336 Prot:18,4 Lip:13,5 HC:32,3	Pan y Postre Lácteo Kcal:387 Prot:33,9 Lip:12,6 HC:40,8	Pan y Peras en su ugo Kcal:437 Prot:20,8 Lip:14,2 HC:58,5	
Marmitako - Día 20 -	Espaguetis a la boloñesa - Día 21 -	Sopa de cocido - Día 22 -	Crema de verduras - Día 23 -	Lente as a la Rio ana - Día 24 -	
Hamburguesa burger meat mixta a la plancha c/ Lechuga y tomate	Filete de abade o en salsa con verduritas	Cocido madrileño completo	Ragout de pollo a la ardinera con patatas	Revuelto de huevos con amon c/ Lechuga	
Pan y Fruta Kcal:508 Prot:24,7 Lip:28,1 HC:42,5	Pan integral y Fruta y leche Kcal:450 Prot:21,7 Lip:16,5 HC:54,5	Pan y Postre Lácteo Kcal:544 Prot:24,7 Lip:20,2 HC:72,9	Pan y Fruta Kcal:437 Prot:34,9 Lip:12,4 HC:48,5	Pan y Postre Lácteo Kcal:598 Prot:37,6 Lip:16,5 HC:78,2	
Brocoli gratinado - Día 27 -	.Judías blancas con verduras - Día 28 -	Sopa de lluvia - Día 29 -	.Menestra de verduras - Día 30 -		
Chuleta de cerdo en salsa c/ Lechuga y tomate	Filete de merluza en salsa con daditos de calabacin	Pollo asado al limon c/ Lechuga y maíz	Ternera asada en salsa c/ Pure de patata		
Pan y Postre Lácteo Kcal:374 Prot:21,2 Lip:12,9 HC:47	Pan y Fruta y leche Kcal:275 Prot:20,5 Lip:7,2 HC:31,6	Pan y Fruta Kcal:305 Prot:19,7 Lip:11,4 HC:34,1	Pan y Postre Lácteo Kcal:572 Prot:31,6 Lip:21 HC:67,8		

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



**Se ofrecerá Diariamente una opción de Verdura**



Revista Enasuitos  
¡Descárguela!



**Lunes**

**Martes**

**Miércoles**

**Jueves**

**Viernes**

**FESTIVO**

			- Día 1 -	Macarrones blancos salteados con verduras	- Día 2 -	.Judías blancas con verduras	- Día 3 -
				Bacalao con tomate c/ Lechuga		Filete de pollo a la plancha c/ Lechuga y aceitunas	
				Pan y Yogur natural Kcal:488 Prot:24,1 Lip:19,8 HC:56,7		Pan y Yogur natural Kcal:370 Prot:17,8 Lip:5,7 HC:64,9	
Arroz integral con salsa de tomate - Día 6 -	.Lentejas estofadas con verduras - Día 7 -	Sopa de letras - Día 8 -		.Judías verdes ecológicas con zanahoria baby - Día 9 -		Canelones de carne - Día 10 -	
Huevos fritos con patatas	Filete de merluza a la marinera c/ Lechuga	Pollo asado con champiñones		Chuleta de sajonia al horno c/ Lechuga		Lomitos de rosada c/ Lechuga	
Pan y Yogur natural Kcal:479 Prot:14,5 Lip:19,2 HC:57,8	Pan y Yogur natural Kcal:471 Prot:30,2 Lip:11,5 HC:65	Pan y Yogur natural Kcal:387 Prot:23,4 Lip:16,6 HC:39		Pan y Yogur natural Kcal:555 Prot:27,2 Lip:32,6 HC:43,1		Pan y Yogur natural Kcal:517 Prot:37,6 Lip:20,3 HC:48,1	
.Coditos a la Napolitana - Día 13 -	Judías pintas con verduras - Día 14 -	Arroz con magro - Día 15 -		Crema de zanahoria - Día 16 -		Patatas a la Riojana - Día 17 -	
Cinta de lomo fresca en su jugo c/ Lechuga y maíz	Tortilla francesa c/ Lechuga y aceitunas	Filete de Merluza Rebozado c/ Lechuga y tomate		Filete de pollo al horno c/ Lechuga y maíz		Bacalao con tomate	
Pan y Yogur natural Kcal:527 Prot:28,6 Lip:22,5 HC:55,8	Pan y Yogur natural Kcal:370 Prot:17,8 Lip:5,7 HC:64,9	Pan y Yogur natural Kcal:533 Prot:26 Lip:18,2 HC:66,8		Pan y Yogur natural Kcal:406 Prot:32,8 Lip:11,8 HC:46,3		Pan y Yogur natural Kcal:433 Prot:24,3 Lip:16,9 HC:49	
Marmitako - Día 20 -	Espaguetis a la boloñesa - Día 21 -	Sopa de cocido - Día 22 -		Crema de verduras - Día 23 -		Lentejas a la Riojana - Día 24 -	
Hamburguesa burger meat mixta a la plancha c/ Lechuga y tomate	Filete de abadejo en salsa con verduritas	Cocido madrileño completo		Ragout de pollo a la jardinera con patatas		Revuelto de huevos con jamon c/ Lechuga	
Pan y Yogur natural Kcal:569 Prot:28,4 Lip:30,8 HC:48	Pan integral y Yogur natural Kcal:752 Prot:33,4 Lip:20,6 HC:109	Pan y Yogur natural Kcal:518 Prot:24,5 Lip:21,9 HC:62,7		Pan y Yogur natural Kcal:498 Prot:38,6 Lip:15,1 HC:54		Pan y Yogur natural Kcal:572 Prot:37,4 Lip:18,2 HC:68	
Brocoli gratinado - Día 27 -	.Judías blancas con verduras - Día 28 -	Sopa de lluvia - Día 29 -		.Menestra de verduras - Día 30 -			
Chuleta de cerdo en salsa c/ Lechuga y tomate	Filete de merluza en salsa con daditos de calabacin	Pollo asado en su jugo c/ Lechuga y maíz		Ternera asada en salsa c/ Pure de patata			
Pan y Yogur natural Kcal:348 Prot:21 Lip:14,6 HC:36,8	Pan y Yogur natural Kcal:472 Prot:28,1 Lip:11,9 HC:66,1	Pan y Yogur natural Kcal:379 Prot:23,5 Lip:15,5 HC:39,8		Pan y Yogur natural Kcal:546 Prot:31,4 Lip:22,7 HC:57,6			

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



**Se ofrecerá Diariamente una opción de Verdura**



Revista Enasuitos  
¡Descárguela!



**Lunes**

**Martes**

**Miércoles**

**Jueves**

**Viernes**

FESTIVO

		- Día 1 -	Macarrones blancos salteados con verduras	- Día 2 -	.Judías blancas con verduras
			Bacalao con tomate c/ Lechuga		Filete de pollo a la plancha c/ Lechuga y aceitunas
			Pan y Fruta y leche Kcal:291 Prot:16,5 Lip:15,1 HC:22,2		Pan y Fruta Kcal:309 Prot:14,1 Lip:3 HC:59,4
Arroz integral con salsa de tomate - Día 6 -	.Lentejas estofadas con verduras - Día 7 -	Sopa de letras - Día 8 -	.Judías verdes ecológicas con zanahoria baby - Día 9 -	Coditos con salsa de tomate - Día 10 -	
Huevos fritos con patatas	Filete de merluza a la marinera c/ Lechuga	Pollo asado con champiñones	Chuleta de sajonia al horno c/ Lechuga	Lomitos de rosada c/ Lechuga	
Pan y Postre Lácteo Kcal:505 Prot:14,7 Lip:17,5 HC:68	Pan y Fruta y leche Kcal:274 Prot:22,6 Lip:6,8 HC:30,5	Pan y Fruta Kcal:326 Prot:19,7 Lip:13,9 HC:33,5	Pan y Zumo de naranja natural Kcal:537 Prot:24,1 Lip:29,9 HC:47,6	Pan y Fruta y leche Kcal:336 Prot:29,7 Lip:14,1 HC:22,3	
.Coditos a la Napolitana - Día 13 -	Judías pintas con verduras - Día 14 -	Arroz con magro - Día 15 -	Crema de zanahoria - Día 16 -	Patatas a la Riojana - Día 17 -	
Cinta de lomo fresca en su jugo c/ Lechuga y maíz	Tortilla francesa c/ Lechuga y aceitunas	Filete de Merluza Rebozado c/ Lechuga y tomate	Filete de pollo al horno c/ Lechuga y maíz	Bacalao con tomate	
Pan y Postre Lácteo Kcal:553 Prot:28,8 Lip:20,8 HC:66	Pan y Fruta Kcal:309 Prot:14,1 Lip:3 HC:59,4	Pan y Fruta y leche Kcal:336 Prot:18,4 Lip:13,5 HC:32,3	Pan y Postre Lácteo Kcal:432 Prot:33 Lip:10,1 HC:56,5	Pan y Peras en su jugo Kcal:437 Prot:20,8 Lip:14,2 HC:58,5	
Marmitako - Día 20 -	Espaguetis a la boloñesa - Día 21 -	Sopa de cocido - Día 22 -	Crema de verduras - Día 23 -	Lentejas a la Riojana - Día 24 -	
Hamburguesa burger meat mixta a la plancha c/ Lechuga y tomate	Filete de abadejo en salsa con verduritas	Cocido madrileño completo	Ragout de pollo a la jardinera con patatas	Revuelto de huevos con jamon c/ Lechuga	
Pan y Fruta Kcal:508 Prot:24,7 Lip:28,1 HC:42,5	Pan integral y Fruta y leche Kcal:450 Prot:21,7 Lip:16,5 HC:54,5	Pan y Postre Lácteo Kcal:544 Prot:24,7 Lip:20,2 HC:72,9	Pan y Fruta Kcal:437 Prot:34,9 Lip:12,4 HC:48,5	Pan y Postre Lácteo Kcal:598 Prot:37,6 Lip:16,5 HC:78,2	
Brocoli gratinado - Día 27 -	.Judías blancas con verduras - Día 28 -	Sopa de lluvia - Día 29 -	.Menestra de verduras - Día 30 -		
Chuleta de cerdo en salsa c/ Lechuga y tomate	Filete de merluza en salsa con daditos de calabacin	Pollo asado al limon c/ Lechuga y maíz	Ternera asada en salsa c/ Pure de patata		
Pan y Postre Lácteo Kcal:374 Prot:21,2 Lip:12,9 HC:47	Pan y Fruta y leche Kcal:275 Prot:20,5 Lip:7,2 HC:31,6	Pan y Fruta Kcal:305 Prot:19,7 Lip:11,4 HC:34,1	Pan y Postre Lácteo Kcal:572 Prot:31,6 Lip:21 HC:67,8		

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



Se ofrecerá Diariamente una opción de Verdura



Revista Enasuitos  
¡Descárguela!



**Lunes**

**Martes**

**Miércoles**

**Jueves**

**Viernes**

**FESTIVO**

		- Día 1 -	Pasta (sin gluten/huevo)	- Día 2 -	.Judías blancas con verduras	- Día 3 -
					Filete de pollo a la plancha c/ Lechuga y aceitunas	
					Barra de pan sin gluten y Fruta	
					Kcal:173 Prot:10,2 Lip:1 HC:30,4	
Arroz integral con salsa de tomate	Crema de puerro	- Día 7 -	Sopa (pasta sin gluten/huevo)	- Día 8 -	.Judías verdes ecológicas con zanahoria baby	- Día 9 -
Huevos fritos con patatas	Filete de merluza a la marinera c/ Lechuga		Pollo asado con champiñones		Chuleta de sajonia al horno c/ Lechuga	Filete de merluza al horno c/ Lechuga
Barra de pan sin gluten y Postre Lácteo	Barra de pan sin gluten y Fruta y leche		Barra de pan sin gluten y Fruta		Barra de pan sin gluten y Zumo de naranja natural	Barra de pan sin gluten y Fruta y leche
Kcal:282 Prot:6,9 Lip:14,5 HC:23,3	Kcal:165 Prot:13,3 Lip:6,5 HC:13,3		Kcal:184 Prot:15,8 Lip:11,9 HC:4,5		Kcal:358 Prot:19,6 Lip:27,9 HC:8,6	Kcal:90 Prot:8,9 Lip:5,2 HC:1,9
Pasta (sin gluten/huevo)	Judías pintas con verduras	- Día 14 -	Arroz con magro	- Día 15 -	Crema de zanahoria	- Día 16 -
Cinta de lomo fresca en su jugo c/ Lechuga y maíz	Tortilla francesa c/ Lechuga y aceitunas		Filete de merluza al horno c/ Lechuga y tomate		Filete de pollo al horno c/ Lechuga y maíz	Bacalao con tomate
Barra de pan sin gluten y Postre Lácteo	Barra de pan sin gluten y Fruta		Barra de pan sin gluten y Fruta y leche		Barra de pan sin gluten y Postre Lácteo	Barra de pan sin gluten y Peras en su jugo
Kcal:197 Prot:17,6 Lip:13,4 HC:1,5	Kcal:173 Prot:10,2 Lip:1 HC:30,4		Kcal:210 Prot:14,7 Lip:9,5 HC:13,6		Kcal:209 Prot:25,2 Lip:7,1 HC:11,8	Kcal:236 Prot:16,7 Lip:12,2 HC:14,5
Marmitako	Pasta (sin gluten/huevo)	- Día 21 -	Sopa (pasta sin gluten/huevo)	- Día 22 -	Crema de verduras	- Día 23 -
Hamburguesa de vacuno 100% al horno c/ Lechuga y tomate	Filete de abadejo en salsa con verduritas		Cocido madrileño completo		Ragout de pollo a la jardinera con patatas	Revuelto de huevos con jamon c/ Lechuga
Barra de pan sin gluten y Fruta	Barra de pan sin gluten y Fruta y leche		Barra de pan sin gluten y Postre Lácteo		Barra de pan sin gluten y Fruta	Barra de pan sin gluten y Postre Lácteo
Kcal:332 Prot:20 Lip:25,2 HC:8,6	Kcal:59 Prot:7,7 Lip:2,5 HC:1,5		Kcal:315 Prot:16,9 Lip:17,2 HC:28,2		Kcal:301 Prot:31 Lip:10,4 HC:19,5	Kcal:226 Prot:16,7 Lip:9,9 HC:17,5
Brocoli gratinado	.Judías blancas con verduras	- Día 28 -	Sopa (pasta sin gluten/huevo)	- Día 29 -	.Menestra de verduras	- Día 30 -
Chuleta de cerdo en salsa c/ Lechuga y tomate	Filete de merluza en salsa con daditos de calabacin		Pollo asado al limon c/ Lechuga y maíz		Ternera asada en salsa c/ Pure de patata	
Barra de pan sin gluten y Postre Lácteo	Barra de pan sin gluten y Fruta y leche		Barra de pan sin gluten y Fruta		Barra de pan sin gluten y Postre Lácteo	
Kcal:151 Prot:13,4 Lip:9,9 HC:2,3	Kcal:275 Prot:20,5 Lip:7,2 HC:31,6		Kcal:163 Prot:15,8 Lip:9,4 HC:5,1		Kcal:349 Prot:23,8 Lip:18 HC:23,1	

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

**Se ofrecerá Diariamente una opción de Verdura**



Revista Enasuitos  
¡Descárguela!



**Lunes**

**Martes**

**Miércoles**

**Jueves**

**Viernes**

**FESTIVO**

		- Día 1 -	Pasta (sin gluten/huevo)	- Día 2 -	.Judías blancas con verduras	- Día 3 -
Arroz integral con salsa de tomate	.Lentejas estofadas con verduras	- Día 7 -	Sopa (pasta sin gluten/huevo)	- Día 8 -	.Judías verdes ecológicas con zanahoria baby	- Día 9 -
Ragout de ternera en salsa con patatas	Filete de merluza a la marinera c/ Lechuga		Pollo asado con champiñones		Chuleta de sajonia al horno c/ Lechuga	Filete de merluza al horno c/ Lechuga
Pan y Postre Lácteo Kcal:604 Prot:21,7 Lip:23,5 HC:72,1	Pan y Fruta y leche Kcal:274 Prot:22,6 Lip:6,8 HC:30,5		Pan y Fruta Kcal:320 Prot:19,7 Lip:13,9 HC:33,5		Pan y Zumo de naranja natural Kcal:537 Prot:24,1 Lip:29,9 HC:47,6	Pan y Fruta y leche Kcal:309 Prot:14,1 Lip:3 HC:59,4
Pasta (sin gluten/huevo) - Día 13 -	Judías pintas con verduras - Día 14 -		Arroz con magro - Día 15 -		Crema de zanahoria - Día 16 -	Patatas a la Riojana - Día 17 -
Cinta de lomo fresca en su jugo c/ Lechuga y maíz	Filete de pollo al horno c/ Lechuga y aceitunas		Filete de merluza al horno c/ Lechuga y tomate		Filete de pollo al horno c/ Lechuga y maíz	Bacalao con tomate
Pan y Postre Lácteo Kcal:420 Prot:25,4 Lip:16,4 HC:46,2	Pan y Fruta Kcal:309 Prot:14,1 Lip:3 HC:59,4		Pan y Fruta y leche Kcal:210 Prot:14,7 Lip:9,5 HC:13,6		Pan y Postre Lácteo Kcal:432 Prot:33 Lip:10,1 HC:56,5	Pan y Peras en su jugo Kcal:437 Prot:20,8 Lip:14,2 HC:58,5
Marmitako - Día 20 -	Pasta (sin gluten/huevo) - Día 21 -		Sopa (pasta sin gluten/huevo) - Día 22 -		Crema de verduras - Día 23 -	Lentejas a la Riojana - Día 24 -
Hamburguesa burger meat mixta a la plancha c/ Lechuga y tomate	Filete de abadejo en salsa con verduritas		Cocido madrileño completo		Ragout de pollo a la jardinera con patatas	Cinta de lomo fresca en su jugo c/ Lechuga
Pan y Fruta Kcal:508 Prot:24,7 Lip:28,1 HC:42,5	Pan integral y Fruta y leche Kcal:59 Prot:7,7 Lip:2,5 HC:1,5		Pan y Postre Lácteo Kcal:538 Prot:24,7 Lip:20,2 HC:72,9		Pan y Fruta Kcal:437 Prot:34,9 Lip:12,4 HC:48,5	Pan y Postre Lácteo Kcal:650 Prot:41,2 Lip:21,3 HC:76,9
Brocoli al ajillo - Día 27 -	.Judías blancas con verduras - Día 28 -		Sopa (pasta sin gluten/huevo) - Día 29 -		.Menestra de verduras - Día 30 -	
Chuleta de cerdo en salsa c/ Lechuga y tomate	Filete de merluza en salsa con daditos de calabacin		Pollo asado al limon c/ Lechuga y maíz		Ternera asada en salsa c/ Pure de patata	
Pan y Postre Lácteo Kcal:279 Prot:10,5 Lip:6,9 HC:47,3	Pan y Fruta y leche Kcal:275 Prot:20,5 Lip:7,2 HC:31,6		Pan y Fruta Kcal:299 Prot:19,7 Lip:11,4 HC:34,1		Pan y Postre Lácteo Kcal:572 Prot:31,6 Lip:21 HC:67,8	

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



**Se ofrecerá Diariamente una opción de Verdura**



Revista Enasuitos  
¡Descárguela!





**Lunes**

**Martes**

**Miércoles**

**Jueves**

**Viernes**

**FESTIVO**

		- Día 1 -	Pasta (sin gluten/huevo)	- Día 2 -	.Judías blancas con verduras	- Día 3 -
Arroz integral con salsa de tomate	Crema de puerro	- Día 7 -	Sopa (pasta sin gluten/huevo)	- Día 8 -	.Judías verdes ecológicas con zanahoria baby	- Día 9 -
Ragout de ternera en salsa con patatas	Filete de merluza a la marinera c/ Lechuga		Pollo asado con champiñones		Chuleta de sajonia al horno c/ Lechuga	- Día 10 -
Barra de pan sin gluten y Postre Lácteo Kcal:381 Prot:13,9 Lip:20,5 HC:27,4	Barra de pan sin gluten y Fruta y leche Kcal:165 Prot:13,3 Lip:6,5 HC:13,3		Barra de pan sin gluten y Fruta Kcal:184 Prot:15,8 Lip:11,9 HC:4,5		Barra de pan sin gluten y Zumo de naranja natural Kcal:358 Prot:19,6 Lip:27,9 HC:8,6	- Día 11 -
Pasta (sin gluten/huevo)	Judías pintas con verduras	- Día 14 -	Arroz con magro	- Día 15 -	Crema de zanahoria	- Día 16 -
Cinta de lomo fresca en su jugo c/ Lechuga y maíz	Filete de pollo al horno c/ Lechuga y aceitunas		Filete de merluza al horno c/ Lechuga y tomate		Filete de pollo al horno c/ Lechuga y maíz	- Día 17 -
Barra de pan sin gluten y Postre Lácteo Kcal:197 Prot:17,6 Lip:13,4 HC:1,5	Barra de pan sin gluten y Fruta Kcal:173 Prot:10,2 Lip:1 HC:30,4		Barra de pan sin gluten y Fruta y leche Kcal:210 Prot:14,7 Lip:9,5 HC:13,6		Barra de pan sin gluten y Postre Lácteo Kcal:209 Prot:25,2 Lip:7,1 HC:11,8	- Día 18 -
Marmitako	Pasta (sin gluten/huevo)	- Día 21 -	Sopa (pasta sin gluten/huevo)	- Día 22 -	Crema de verduras	- Día 23 -
Hamburguesa de vacuno 100% al horno c/ Lechuga y tomate	Filete de abadejo en salsa con verduritas		Cocido madrileño completo		Ragout de pollo a la jardinera con patatas	- Día 24 -
Barra de pan sin gluten y Fruta Kcal:332 Prot:20 Lip:25,2 HC:8,6	Barra de pan sin gluten y Fruta y leche Kcal:59 Prot:7,7 Lip:2,5 HC:1,5		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 Kcal:301 Prot:31 Lip:10,4 HC:19,5	- Día 25 -
Brocoli al ajillo	.Judías blancas con verduras	- Día 28 -	Sopa (pasta sin gluten/huevo)	- Día 29 -	.Menestra de verduras	- Día 30 -
Chuleta de cerdo en salsa c/ Lechuga y tomate	Filete de merluza en salsa con daditos de calabacin		Pollo asado al limon c/ Lechuga y maíz		Ternera asada en salsa c/ Pure de patata	
Barra de pan sin gluten y Postre Lácteo Kcal:56 Prot:2,7 Lip:3,9 HC:2,6	Barra de pan sin gluten y Fruta y leche Kcal:275 Prot:20,5 Lip:7,2 HC:31,6		Barra de pan sin gluten y Fruta Kcal:163 Prot:15,8 Lip:9,4 HC:5,1		Barra de pan sin gluten y Postre Lácteo Kcal:349 Prot:23,8 Lip:18 HC:23,1	

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



**Se ofrecerá Diariamente una opción de Verdura**



Revista Enasuitos  
¡Descárguela!



**Lunes**

**Martes**

**Miércoles**

**Jueves**

**Viernes**

**FESTIVO**

		- Día 1 -	Pasta (sin gluten/huevo)	- Día 2 -	.Judías blancas con verduras	- Día 3 -
Arroz integral con salsa de tomate	.Lentejas estofadas con verduras	- Día 7 -	Sopa (pasta sin gluten/huevo)	- Día 8 -	.Judías verdes ecológicas con zanahoria baby	- Día 9 -
Ragout de ternera en salsa con patatas	Filete de merluza a la marinera c/ Lechuga		Pollo asado con champiñones		Chuleta de sajonia al horno c/ Lechuga	- Día 10 -
Pan y Postre Lácteo Kcal:604 Prot:21,7 Lip:23,5 HC:72,1	Pan y Fruta y leche Kcal:274 Prot:22,6 Lip:6,8 HC:30,5		Pan y Fruta Kcal:320 Prot:19,7 Lip:13,9 HC:33,5		Pan y Zumo de naranja natural Kcal:537 Prot:24,1 Lip:29,9 HC:47,6	Pan y Fruta y leche Kcal:309 Prot:14,1 Lip:3 HC:59,4
Pasta (sin gluten/huevo)	Judías pintas con verduras	- Día 14 -	Arroz con magro	- Día 15 -	Crema de zanahoria	- Día 16 -
Cinta de lomo fresca en su jugo c/ Lechuga y maíz	Filete de pollo al horno c/ Lechuga y aceitunas		Filete de merluza al horno c/ Lechuga y tomate		Filete de pollo al horno c/ Lechuga y maíz	- Día 17 -
Pan y Postre Lácteo Kcal:420 Prot:25,4 Lip:16,4 HC:46,2	Pan y Fruta Kcal:309 Prot:14,1 Lip:3 HC:59,4		Pan y Fruta y leche Kcal:210 Prot:14,7 Lip:9,5 HC:13,6		Pan y Postre Lácteo Kcal:432 Prot:33 Lip:10,1 HC:56,5	Pan y Peras en su jugo Kcal:437 Prot:20,8 Lip:14,2 HC:58,5
Marmitako	Pasta (sin gluten/huevo)	- Día 21 -	Sopa (pasta sin gluten/huevo)	- Día 22 -	Crema de verduras	- Día 23 -
Hamburguesa burger meat mixta a la plancha c/ Lechuga y tomate	Filete de abadejo en salsa con verduritas		Cocido madrileño completo		Ragout de pollo a la jardinera con patatas	- Día 24 -
Pan y Fruta Kcal:508 Prot:24,7 Lip:28,1 HC:42,5	Pan integral y Fruta y leche Kcal:59 Prot:7,7 Lip:2,5 HC:1,5		Pan y Postre Lácteo Kcal:538 Prot:24,7 Lip:20,2 HC:72,9		Pan y Fruta Kcal:437 Prot:34,9 Lip:12,4 HC:48,5	Pan y Postre Lácteo Kcal:650 Prot:41,2 Lip:21,3 HC:76,9
Brocoli al ajillo	.Judías blancas con verduras	- Día 28 -	Sopa (pasta sin gluten/huevo)	- Día 29 -	.Menestra de verduras	- Día 30 -
Chuleta de cerdo en salsa c/ Lechuga y tomate	Filete de merluza en salsa con daditos de calabacin		Pollo asado al limon c/ Lechuga y maíz		Ternera asada en salsa c/ Pure de patata	
Pan y Postre Lácteo Kcal:279 Prot:10,5 Lip:6,9 HC:47,3	Pan y Fruta y leche Kcal:275 Prot:20,5 Lip:7,2 HC:31,6		Pan y Fruta Kcal:299 Prot:19,7 Lip:11,4 HC:34,1		Pan y Postre Lácteo Kcal:572 Prot:31,6 Lip:21 HC:67,8	

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



**Se ofrecerá Diariamente una opción de Verdura**



Revista Enasuitos  
¡Descárguela!



**Lunes**

**Martes**

**Miércoles**

**Jueves**

**Viernes**

**FESTIVO**

		- Día 1 -	Pasta (sin gluten/huevo)	- Día 2 -	.Judías blancas con verduras	- Día 3 -
Arroz integral con salsa de tomate	.Lentejas estofadas con verduras	- Día 7 -	Sopa (pasta sin gluten/huevo)	- Día 8 -	Cinta de lomo fresca en su jugo c/ Lechuga	Filete de pollo a la plancha c/ Lechuga y aceitunas
Ragout de ternera en salsa con patatas	Cinta de lomo fresca en su jugo c/ Lechuga		Pollo asado con champiñones		Pan y Fruta y leche Kcal:208 Prot:18,2 Lip:13,6 HC:3	Pan y Fruta Kcal:309 Prot:14,1 Lip:3 HC:59,4
Pan y Postre Lácteo Kcal:604 Prot:21,7 Lip:23,5 HC:72,1	Pan y Fruta y leche Kcal:384 Prot:29,5 Lip:15,9 HC:30,6		Pan y Fruta Kcal:320 Prot:19,7 Lip:13,9 HC:33,5		Pan y Zumo de naranja natural Kcal:537 Prot:24,1 Lip:29,9 HC:47,6	Pan y Fruta y leche Kcal:162 Prot:15,3 Lip:9,7 HC:3,4
Pasta (sin gluten/huevo)	Judías pintas con verduras	- Día 14 -	Arroz con magro	- Día 15 -	Crema de zanahoria	Patatas a la Riojana
Cinta de lomo fresca en su jugo c/ Lechuga y maíz	Filete de pollo al horno c/ Lechuga y aceitunas		Ternera asada en su jugo c/ Lechuga y tomate		Filete de pollo al horno c/ Lechuga y maíz	Cinta de lomo adobada al horno
Pan y Postre Lácteo Kcal:420 Prot:25,4 Lip:16,4 HC:46,2	Pan y Fruta Kcal:309 Prot:14,1 Lip:3 HC:59,4		Pan y Fruta y leche Kcal:302 Prot:23,5 Lip:15,1 HC:15,5		Pan y Postre Lácteo Kcal:432 Prot:33 Lip:10,1 HC:56,5	Pan y Peras en su jugo Kcal:577 Prot:23,8 Lip:30,8 HC:53,5
Pasta (sin gluten/huevo)	Pasta (sin gluten/huevo)	- Día 21 -	Sopa (pasta sin gluten/huevo)	- Día 22 -	Crema de verduras	Lentejas a la Riojana
Hamburguesa burger meat mixta a la plancha c/ Lechuga y tomate	Filete de pollo en salsa con daditos de calabacin		Cocido madrileño completo		Ragout de pollo a la jardinera con patatas	Cinta de lomo fresca en su jugo c/ Lechuga
Pan y Fruta Kcal:432 Prot:20,6 Lip:24,9 HC:34,8	Pan integral y Fruta y leche Kcal:144 Prot:12,9 Lip:9,4 HC:9,4		Pan y Postre Lácteo Kcal:538 Prot:24,7 Lip:20,2 HC:72,9		Pan y Fruta Kcal:437 Prot:34,9 Lip:12,4 HC:48,5	Pan y Postre Lácteo Kcal:650 Prot:41,2 Lip:21,3 HC:76,9
Brocoli al ajillo	.Judías blancas con verduras	- Día 28 -	Sopa (pasta sin gluten/huevo)	- Día 29 -	.Menestra de verduras	
Chuleta de cerdo en salsa c/ Lechuga y tomate	Ragout de ternera en salsa con patatas		Pollo asado al limon c/ Lechuga y maíz		Ternera asada en salsa c/ Pure de patata	
Pan y Postre Lácteo Kcal:279 Prot:10,5 Lip:6,9 HC:47,3	Pan y Fruta y leche Kcal:389 Prot:22 Lip:17,9 HC:34,5		Pan y Fruta Kcal:299 Prot:19,7 Lip:11,4 HC:34,1		Pan y Postre Lácteo Kcal:572 Prot:31,6 Lip:21 HC:67,8	

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



**Se ofrecerá Diariamente una opción de Verdura**



Revista Enasuitos  
¡Descárguela!





**Lunes**

**Martes**

**Miércoles**

**Jueves**

**Viernes**

**FESTIVO**

		- Día 1 -	Pasta (sin gluten/huevo)	- Día 2 -	Patatas guisadas con verduras
			Bacalao con tomate c/ Lechuga		Filete de pollo a la plancha c/ Lechuga y aceitunas
			Pan y Fruta y leche Kcal:165 Prot:13,6 Lip:19,2 HC:6,6		Pan y Fruta Kcal:206 Prot:6,1 Lip:3,1 HC:42,2
Arroz integral con salsa de tomate - Día 6 -	Crema de puerro - Día 7 -	Sopa (pasta sin gluten/huevo) - Día 8 -	Coliflor rehogada - Día 9 -	Pasta (sin gluten/huevo) - Día 10 -	
Ragout de ternera en salsa con patatas	Filete de merluza a la marinera c/ Lechuga	Pollo asado con champiñones	Cinta de lomo fresca en su jugo c/ Lechuga	Filete de merluza al horno c/ Lechuga	
Pan y Postre Lácteo Kcal:604 Prot:21,7 Lip:23,5 HC:72,1	Pan y Fruta y leche Kcal:165 Prot:13,3 Lip:16,5 HC:13,3	Pan y Fruta Kcal:320 Prot:19,7 Lip:13,9 HC:33,5	Pan y Zumo de naranja natural Kcal:448 Prot:24,9 Lip:19,5 HC:46,6	Pan y Fruta y leche Kcal:190 Prot:8,9 Lip:5,2 HC:1,9	
Pasta (sin gluten/huevo) - Día 13 -	Patatas guisadas con verduras - Día 14 -	Arroz con magro - Día 15 -	Crema de zanahoria - Día 16 -	Patatas a la Riojana - Día 17 -	
Cinta de lomo fresca en su jugo c/ Lechuga y maíz	Filete de pollo al horno c/ Lechuga y aceitunas	Filete de merluza al horno c/ Lechuga y tomate	Filete de pollo al horno c/ Lechuga y maíz	Bacalao con tomate	
Pan y Postre Lácteo Kcal:420 Prot:25,4 Lip:16,4 HC:46,2	Pan y Fruta Kcal:206 Prot:6,1 Lip:3,1 HC:42,2	Pan y Fruta y leche Kcal:210 Prot:14,7 Lip:9,5 HC:13,6	Pan y Postre Lácteo Kcal:432 Prot:33 Lip:10,1 HC:56,5	Pan y Peras en su jugo Kcal:437 Prot:20,8 Lip:14,2 HC:58,5	
Marmitako - Día 20 -	Pasta (sin gluten/huevo) - Día 21 -	Sopa (pasta sin gluten/huevo) - Día 22 -	Crema de calabaza - Día 23 -	Patatas guisadas con verduras - Día 24 -	
Hamburguesa de vacuno 100% al horno c/ Lechuga y tomate	Filete de abadejo en salsa con verduritas	Magro de cerdo en salsa con verduritas y patatas	Ragout de pollo en salsa	Cinta de lomo fresca en su jugo c/ Lechuga	
Pan y Fruta Kcal:468 Prot:23,9 Lip:27,2 HC:37,6	Pan integral y Fruta y leche Kcal:59 Prot:7,7 Lip:2,5 HC:1,5	Pan y Postre Lácteo Kcal:358 Prot:20,4 Lip:9,6 HC:52,2	Pan y Fruta Kcal:196 Prot:5,6 Lip:3,9 HC:38	Pan y Postre Lácteo Kcal:501 Prot:28,1 Lip:17,7 HC:61	
Brocoli al ajillo - Día 27 -	Crema de zanahoria - Día 28 -	Sopa (pasta sin gluten/huevo) - Día 29 -	Arroz blanco con salsa de tomate - Día 30 -		
Chuleta de cerdo en salsa c/ Lechuga y tomate	Filete de merluza en salsa con daditos de calabacin	Pollo asado al limon c/ Lechuga y maíz	Ternera asada en salsa		
Pan y Postre Lácteo Kcal:279 Prot:10,5 Lip:6,9 HC:47,3	Pan y Fruta y leche Kcal:171 Prot:12,1 Lip:8,1 HC:13	Pan y Fruta Kcal:299 Prot:19,7 Lip:11,4 HC:34,1	Pan y Postre Lácteo Kcal:567 Prot:28,2 Lip:17,5 HC:70		

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



**Se ofrecerá Diariamente una opción de Verdura**



Revista Enasuitos  
¡Descárguela!



**Lunes**

**Martes**

**Miércoles**

**Jueves**

**Viernes**

FESTIVO

		- Día 1 -	Macarrones blancos salteados con verduras	- Día 2 -	Patatas guisadas con verduras
			Bacalao con tomate c/ Lechuga		Filete de pollo a la plancha c/ Lechuga y aceitunas
			Pan y Fruta y leche Kcal:291 Prot:16,5 Lip:15,1 HC:22,2		Pan y Fruta Kcal:206 Prot:6,1 Lip:3,1 HC:42,2
Arroz integral con salsa de tomate - Día 6 -	.Lentejas estofadas con verduras - Día 7 -	Sopa de letras - Día 8 -	.Judías verdes ecológicas con zanahoria baby - Día 9 -	Canelones de carne - Día 10 -	
Huevos fritos con patatas	Filete de merluza a la marinera c/ Lechuga	Pollo asado con champiñones	Chuleta de sajonia al horno c/ Lechuga	Lomitos de rosada c/ Lechuga	
Pan y Postre Lácteo Kcal:505 Prot:14,7 Lip:17,5 HC:68	Pan y Fruta y leche Kcal:274 Prot:22,6 Lip:6,8 HC:30,5	Pan y Fruta Kcal:326 Prot:19,7 Lip:13,9 HC:33,5	Pan y Zumo de naranja natural Kcal:537 Prot:24,1 Lip:29,9 HC:47,6	Pan y Fruta y leche Kcal:320 Prot:30 Lip:15,6 HC:13,6	
.Coditos a la Napolitana - Día 13 -	Judías pintas con verduras - Día 14 -	Arroz con magro - Día 15 -	Crema de zanahoria - Día 16 -	Patatas a la Riojana - Día 17 -	
Cinta de lomo fresca en su jugo c/ Lechuga y maíz	Tortilla francesa c/ Lechuga y aceitunas	Filete de Merluza Rebozado c/ Lechuga y tomate	Filete de pollo al horno c/ Lechuga y maíz	Bacalao con tomate	
Pan y Postre Lácteo Kcal:553 Prot:28,8 Lip:20,8 HC:66	Pan y Fruta Kcal:309 Prot:14,1 Lip:3 HC:59,4	Pan y Fruta y leche Kcal:336 Prot:18,4 Lip:13,5 HC:32,3	Pan y Postre Lácteo Kcal:387 Prot:33,9 Lip:12,6 HC:40,8	Pan y Peras en su jugo Kcal:437 Prot:20,8 Lip:14,2 HC:58,5	
Marmitako - Día 20 -	Espaguetis a la boloñesa - Día 21 -	Sopa de cocido - Día 22 -	Crema de verduras - Día 23 -	Lentejas a la Riojana - Día 24 -	
Hamburguesa burger meat mixta a la plancha c/ Lechuga y tomate	Filete de abadejo en salsa con verduritas	Cocido madrileño completo	Ragout de pollo a la jardinera con patatas	Revuelto de huevos con jamon c/ Lechuga	
Pan y Fruta Kcal:508 Prot:24,7 Lip:28,1 HC:42,5	Pan integral y Fruta y leche Kcal:450 Prot:21,7 Lip:16,5 HC:54,5	Pan y Postre Lácteo Kcal:544 Prot:24,7 Lip:20,2 HC:72,9	Pan y Fruta Kcal:437 Prot:34,9 Lip:12,4 HC:48,5	Pan y Postre Lácteo Kcal:598 Prot:37,6 Lip:16,5 HC:78,2	
Brocoli gratinado - Día 27 -	Crema de zanahoria - Día 28 -	Sopa de lluvia - Día 29 -	.Menestra de verduras - Día 30 -		
Chuleta de cerdo en salsa c/ Lechuga y tomate	Filete de merluza en salsa con daditos de calabacin	Pollo asado al limon c/ Lechuga y maíz	Ternera asada en salsa c/ Pure de patata		
Pan y Postre Lácteo Kcal:374 Prot:21,2 Lip:12,9 HC:47	Pan y Fruta y leche Kcal:171 Prot:12,1 Lip:8,1 HC:13	Pan y Fruta Kcal:305 Prot:19,7 Lip:11,4 HC:34,1	Pan y Postre Lácteo Kcal:572 Prot:31,6 Lip:21 HC:67,8		

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



Se ofrecerá Diariamente una opción de Verdura



Revista Enasuitos  
¡Descárguela!



**Lunes**

**Martes**

**Miércoles**

**Jueves**

**Viernes**

FESTIVO

		- Día 1 -	Macarrones blancos salteados con verduras	- Día 2 -	.Judías blancas con verduras
			Cinta de lomo fresca en su jugo c/ Lechuga		Filete de pollo a la plancha c/ Lechuga y aceitunas
			Pan y Fruta Kcal:470 Prot:25 Lip:21,4 HC:47,6		Pan y Fruta Kcal:309 Prot:14,1 Lip:3 HC:59,4
Arroz integral con salsa de tomate - Día 6 -	.Lentejas estofadas con verduras - Día 7 -	Sopa de letras - Día 8 -	.Judías verdes ecológicas con zanahoria baby - Día 9 -	Coditos con salsa de tomate - Día 10 -	
Huevos fritos con patatas	Ternera asada en su jugo c/ Lechuga	Pollo asado con champiñones	Cinta de lomo fresca en su jugo c/ Lechuga	.Filete de pollo en su jugo c/ Lechuga	
Pan y Fruta Kcal:418 Prot:10,8 Lip:16,5 HC:52,3	Pan y Fruta Kcal:495 Prot:32,9 Lip:15,1 HC:60,4	Pan y Fruta Kcal:326 Prot:19,7 Lip:13,9 HC:33,5	Pan y Zumo de naranja natural Kcal:439 Prot:25,7 Lip:17,6 HC:49	Pan y Fruta Kcal:431 Prot:22,6 Lip:16,1 HC:52,2	
.Coditos a la Napolitana - Día 13 -	Judías pintas con verduras - Día 14 -	Arroz con magro - Día 15 -	Crema de zanahoria - Día 16 -	Patatas a la Riojana - Día 17 -	
Cinta de lomo fresca en su jugo c/ Lechuga y maíz	Tortilla francesa c/ Lechuga y aceitunas	Ternera asada en su jugo c/ Lechuga y tomate	Filete de pollo al horno c/ Lechuga y maíz	Cinta de lomo adobada al horno	
Pan y Fruta Kcal:466 Prot:24,9 Lip:19,8 HC:50,3	Pan y Fruta Kcal:309 Prot:14,1 Lip:3 HC:59,4	Pan y Fruta Kcal:438 Prot:27,4 Lip:17,1 HC:44,5	Pan y Fruta Kcal:345 Prot:29,1 Lip:9,1 HC:40,8	Pan y Peras en su jugo Kcal:577 Prot:23,8 Lip:30,8 HC:53,5	
Patatas guisadas con verduras - Día 20 -	Espaguetis a la boloñesa - Día 21 -	Sopa de cocido - Día 22 -	Crema de verduras - Día 23 -	Lentejas a la Riojana - Día 24 -	
Hamburguesa burger meat mixta a la plancha c/ Lechuga y tomate	Filete de pollo en salsa con daditos de calabacin	Cocido madrileño completo	Ragout de pollo a la jardinera con patatas	Revuelto de huevos con jamon c/ Lechuga	
Pan y Fruta Kcal:502 Prot:22,8 Lip:26 HC:48,1	Pan integral y Fruta Kcal:776 Prot:34,9 Lip:24,8 HC:111,4	Pan y Fruta Kcal:457 Prot:20,8 Lip:19,2 HC:57,2	Pan y Fruta Kcal:437 Prot:34,9 Lip:12,4 HC:48,5	Pan y Fruta Kcal:511 Prot:33,7 Lip:15,5 HC:62,5	
Brocoli al ajillo - Día 27 -	.Judías blancas con verduras - Día 28 -	Sopa de lluvia - Día 29 -	.Menestra de verduras - Día 30 -		
Chuleta de cerdo en salsa c/ Lechuga y tomate	Ragout de ternera en salsa con patatas	Pollo asado al limon c/ Lechuga y maíz	Ternera asada en salsa		
Pan y Fruta Kcal:192 Prot:6,6 Lip:5,9 HC:31,6	Pan y Fruta Kcal:525 Prot:25,9 Lip:19,9 HC:63,5	Pan y Fruta Kcal:305 Prot:19,7 Lip:11,4 HC:34,1	Pan y Fruta Kcal:388 Prot:25,4 Lip:16,7 HC:37,5		

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



Se ofrecerá Diariamente una opción de Verdura



Revista Enasuitos  
¡Descárguela!



**Lunes**

**Martes**

**Miércoles**

**Jueves**

**Viernes**

**FESTIVO**

		- Día 1 -	Macarrones blancos salteados con verduras	- Día 2 -	.Judías blancas con verduras
			Bacalao con tomate c/ Lechuga		Filete de pollo a la plancha c/ Lechuga y aceitunas
			Pan y Fruta Kcal:427 Prot:20,4 Lip:17,1 HC:51,2		Pan y Fruta Kcal:309 Prot:14,1 Lip:3 HC:59,4
Arroz integral con salsa de tomate - Día 6 -	.Lentejas estofadas con verduras - Día 7 -	Sopa de letras - Día 8 -	.Judías verdes ecológicas con zanahoria baby - Día 9 -	Coditos con salsa de tomate - Día 10 -	
Huevos fritos con patatas	Filete de merluza a la marinera c/ Lechuga	Pollo asado con champiñones	Cinta de lomo fresca en su jugo c/ Lechuga	Filete de merluza al horno c/ Lechuga	
Pan y Fruta Kcal:418 Prot:10,8 Lip:16,5 HC:52,3	Pan y Fruta Kcal:410 Prot:26,5 Lip:8,8 HC:59,5	Pan y Fruta Kcal:326 Prot:19,7 Lip:13,9 HC:33,5	Pan y Zumo de naranja natural Kcal:439 Prot:25,7 Lip:17,6 HC:49	Pan y Fruta Kcal:360 Prot:16,2 Lip:11,6 HC:50,7	
.Coditos a la Napolitana - Día 13 -	Judías pintas con verduras - Día 14 -	Arroz con magro - Día 15 -	Crema de zanahoria - Día 16 -	Patatas a la Riojana - Día 17 -	
Cinta de lomo fresca en su jugo c/ Lechuga y maíz	Tortilla francesa c/ Lechuga y aceitunas	Filete de merluza al horno c/ Lechuga y tomate	Filete de pollo al horno c/ Lechuga y maíz	Bacalao con tomate	
Pan y Fruta Kcal:466 Prot:24,9 Lip:19,8 HC:50,3	Pan y Fruta Kcal:309 Prot:14,1 Lip:3 HC:59,4	Pan y Fruta Kcal:346 Prot:18,6 Lip:11,5 HC:42,6	Pan y Fruta Kcal:345 Prot:29,1 Lip:19,1 HC:40,8	Pan y Peras en su jugo Kcal:437 Prot:20,8 Lip:14,2 HC:58,5	
Marmitako - Día 20 -	Espaguetis a la boloñesa - Día 21 -	Sopa de cocido - Día 22 -	Crema de verduras - Día 23 -	Lentejas a la Riojana - Día 24 -	
Hamburguesa burger meat mixta a la plancha c/ Lechuga y tomate	Filete de abadejo en salsa con verduritas	Cocido madrileño completo	Ragout de pollo a la jardinera con patatas	Revuelto de huevos con jamon c/ Lechuga	
Pan y Fruta Kcal:508 Prot:24,7 Lip:28,1 HC:42,5	Pan integral y Fruta Kcal:691 Prot:29,7 Lip:17,9 HC:103,5	Pan y Fruta Kcal:457 Prot:20,8 Lip:19,2 HC:57,2	Pan y Fruta Kcal:437 Prot:34,9 Lip:12,4 HC:48,5	Pan y Fruta Kcal:511 Prot:33,7 Lip:15,5 HC:62,5	
Brocoli al ajillo - Día 27 -	.Judías blancas con verduras - Día 28 -	Sopa de lluvia - Día 29 -	.Menestra de verduras - Día 30 -		
Chuleta de cerdo en salsa c/ Lechuga y tomate	Filete de merluza en salsa con daditos de calabacin	Pollo asado al limon c/ Lechuga y maíz	Ternera asada en salsa		
Pan y Fruta Kcal:192 Prot:6,6 Lip:5,9 HC:31,6	Pan y Fruta Kcal:411 Prot:24,4 Lip:9,2 HC:60,6	Pan y Fruta Kcal:305 Prot:19,7 Lip:11,4 HC:34,1	Pan y Fruta Kcal:388 Prot:25,4 Lip:16,7 HC:37,5		

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



**Se ofrecerá Diariamente una opción de Verdura**



Revista Enasuitos  
¡Descárguela!



**Lunes**

**Martes**

**Miércoles**

**Jueves**

**Viernes**

**FESTIVO**

		- Día 1 -	Macarrones blancos salteados con verduras	- Día 2 -	.Judías blancas con verduras
			Cinta de lomo fresca en su jugo c/ Lechuga		Filete de pollo a la plancha c/ Lechuga y aceitunas
			Pan y Fruta Kcal:470 Prot:25 Lip:21,4 HC:47,6		Pan y Fruta Kcal:309 Prot:14,1 Lip:3 HC:59,4
Arroz integral con salsa de tomate - Día 6 -	.Lentejas estofadas con verduras - Día 7 -	Sopa de letras - Día 8 -	.Judías verdes ecológicas con zanahoria baby - Día 9 -	Coditos con salsa de tomate - Día 10 -	
Huevos fritos con patatas	Ternera asada en su jugo c/ Lechuga	Pollo asado con champiñones	Cinta de lomo fresca en su jugo c/ Lechuga	.Filete de pollo en su jugo c/ Lechuga	
Pan y Fruta Kcal:418 Prot:10,8 Lip:16,5 HC:52,3	Pan y Fruta Kcal:495 Prot:32,9 Lip:15,1 HC:60,4	Pan y Fruta Kcal:326 Prot:19,7 Lip:13,9 HC:33,5	Pan y Zumo de naranja natural Kcal:439 Prot:25,7 Lip:17,6 HC:49	Pan y Fruta Kcal:431 Prot:22,6 Lip:16,1 HC:52,2	
.Coditos a la Napolitana - Día 13 -	Judías pintas con verduras - Día 14 -	Arroz con magro - Día 15 -	Crema de zanahoria - Día 16 -	Patatas a la Riojana - Día 17 -	
Cinta de lomo fresca en su jugo c/ Lechuga y maíz	Tortilla francesa c/ Lechuga y aceitunas	Ternera asada en su jugo c/ Lechuga y tomate	Filete de pollo al horno c/ Lechuga y maíz	Cinta de lomo adobada al horno	
Pan y Fruta Kcal:466 Prot:24,9 Lip:19,8 HC:50,3	Pan y Fruta Kcal:309 Prot:14,1 Lip:3 HC:59,4	Pan y Fruta Kcal:438 Prot:27,4 Lip:17,1 HC:44,5	Pan y Fruta Kcal:345 Prot:29,1 Lip:9,1 HC:40,8	Pan y Peras en su jugo Kcal:577 Prot:23,8 Lip:30,8 HC:53,5	
Patatas guisadas con verduras - Día 20 -	Espaguetis a la boloñesa - Día 21 -	Sopa de cocido - Día 22 -	Crema de verduras - Día 23 -	Lentejas a la Riojana - Día 24 -	
Hamburguesa burger meat mixta a la plancha c/ Lechuga y tomate	Filete de pollo en salsa con daditos de calabacín	Cocido madrileño completo	Ragout de pollo a la jardinera con patatas	Revuelto de huevos con jamon c/ Lechuga	
Pan y Fruta Kcal:502 Prot:22,8 Lip:26 HC:48,1	Pan integral y Fruta Kcal:776 Prot:34,9 Lip:24,8 HC:111,4	Pan y Fruta Kcal:457 Prot:20,8 Lip:19,2 HC:57,2	Pan y Fruta Kcal:437 Prot:34,9 Lip:12,4 HC:48,5	Pan y Fruta Kcal:511 Prot:33,7 Lip:15,5 HC:62,5	
Brocoli al ajillo - Día 27 -	.Judías blancas con verduras - Día 28 -	Sopa de lluvia - Día 29 -	.Menestra de verduras - Día 30 -		
Chuleta de cerdo en salsa c/ Lechuga y tomate	Ragout de ternera en salsa con patatas	Pollo asado al limon c/ Lechuga y maíz	Ternera asada en salsa		
Pan y Fruta Kcal:192 Prot:6,6 Lip:5,9 HC:31,6	Pan y Fruta Kcal:525 Prot:25,9 Lip:19,9 HC:63,5	Pan y Fruta Kcal:305 Prot:19,7 Lip:11,4 HC:34,1	Pan y Fruta Kcal:388 Prot:25,4 Lip:16,7 HC:37,5		

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



**Se ofrecerá Diariamente una opción de Verdura**



Revista Enasuitos  
;Descárguela!





**Lunes**

**Martes**

**Miércoles**

**Jueves**

**Viernes**

**FESTIVO**

		- Día 1 -	Macarrones blancos salteados con verduras	- Día 2 -	.Judías blancas con verduras
			Cinta de lomo fresca en su jugo c/ Lechuga		Filete de pollo a la plancha c/ Lechuga y aceitunas
			Pan y Fruta y leche Kcal:334 Prot:21,1 Lip:19,4 HC:8,6		Pan y Fruta Kcal:309 Prot:14,1 Lip:3 HC:59,4
Arroz integral con salsa de tomate - Día 6 -	.Lentejas estofadas con verduras - Día 7 -	Sopa de letras - Día 8 -	.Judías verdes ecológicas con zanahoria baby - Día 9 -	Coditos con salsa de tomate - Día 10 -	
Huevos fritos con patatas	Ternera asada en su jugo c/ Lechuga	Pollo asado con champiñones	Chuleta de sajonia al horno c/ Lechuga	.Filete de pollo en su jugo c/ Lechuga	
Pan y Postre Lácteo Kcal:505 Prot:14,7 Lip:17,5 HC:68	Pan y Fruta y leche Kcal:359 Prot:29 Lip:13,1 HC:31,4	Pan y Fruta Kcal:326 Prot:19,7 Lip:13,9 HC:33,5	Pan y Zumo de naranja natural Kcal:537 Prot:24,1 Lip:29,9 HC:47,6	Pan y Fruta y leche Kcal:295 Prot:18,7 Lip:14,1 HC:23,2	
.Coditos a la Napolitana - Día 13 -	Judías pintas con verduras - Día 14 -	Arroz con magro - Día 15 -	Crema de zanahoria - Día 16 -	Patatas a la Riojana - Día 17 -	
Cinta de lomo fresca en su jugo c/ Lechuga y maíz	Tortilla francesa c/ Lechuga y aceitunas	Ternera asada en su jugo c/ Lechuga y tomate	Filete de pollo al horno c/ Lechuga y maíz	Cinta de lomo adobada al horno	
Pan y Postre Lácteo Kcal:553 Prot:28,8 Lip:20,8 HC:66	Pan y Fruta Kcal:309 Prot:14,1 Lip:3 HC:59,4	Pan y Fruta y leche Kcal:302 Prot:23,5 Lip:15,1 HC:15,5	Pan y Postre Lácteo Kcal:387 Prot:33,9 Lip:12,6 HC:40,8	Pan y Peras en su jugo Kcal:577 Prot:23,8 Lip:30,8 HC:53,5	
Patatas guisadas con verduras - Día 20 -	Espaguetis a la boloñesa - Día 21 -	Sopa de cocido - Día 22 -	Crema de verduras - Día 23 -	Lentejas a la Riojana - Día 24 -	
Hamburguesa burger meat mixta a la plancha c/ Lechuga y tomate	Filete de pollo en salsa con daditos de calabacin	Cocido madrileño completo	Ragout de pollo a la jardinera con patatas	Revuelto de huevos con jamon c/ Lechuga	
Pan y Fruta Kcal:502 Prot:22,8 Lip:26 HC:48,1	Pan integral y Fruta y leche Kcal:535 Prot:26,9 Lip:23,4 HC:62,4	Pan y Postre Lácteo Kcal:544 Prot:24,7 Lip:20,2 HC:72,9	Pan y Fruta Kcal:437 Prot:34,9 Lip:12,4 HC:48,5	Pan y Postre Lácteo Kcal:598 Prot:37,6 Lip:16,5 HC:78,2	
Brocoli gratinado - Día 27 -	.Judías blancas con verduras - Día 28 -	Sopa de lluvia - Día 29 -	.Menestra de verduras - Día 30 -		
Chuleta de cerdo en salsa c/ Lechuga y tomate	Ragout de ternera en salsa con patatas	Pollo asado al limon c/ Lechuga y maíz	Ternera asada en salsa c/ Pure de patata		
Pan y Postre Lácteo Kcal:374 Prot:21,2 Lip:12,9 HC:47	Pan y Fruta y leche Kcal:389 Prot:22 Lip:17,9 HC:34,5	Pan y Fruta Kcal:305 Prot:19,7 Lip:11,4 HC:34,1	Pan y Postre Lácteo Kcal:572 Prot:31,6 Lip:21 HC:67,8		

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

**Se ofrecerá Diariamente una opción de Verdura**



Revista Enasuitos  
¡Descárguela!



**Lunes**

**Martes**

**Miércoles**

**Jueves**

**Viernes**

**FESTIVO**

		- Día 1 -	Macarrones blancos salteados con verduras	- Día 2 -	.Judías blancas con verduras
			Cinta de lomo fresca en su jugo c/ Lechuga		Filete de pollo a la plancha c/ Lechuga y aceitunas
			Pan y Fruta y leche Kcal:334 Prot:21,1 Lip:19,4 HC:8,6		Pan y Fruta Kcal:309 Prot:14,1 Lip:3 HC:59,4
Arroz integral con salsa de tomate - Día 6 -	.Lentejas estofadas con verduras - Día 7 -	Sopa de letras - Día 8 -	.Judías verdes ecológicas con zanahoria baby - Día 9 -	Coditos con salsa de tomate - Día 10 -	
Huevos fritos con patatas	Ternera asada en su jugo c/ Lechuga	Pollo asado con champiñones	Chuleta de sajonia al horno c/ Lechuga	.Filete de pollo en su jugo c/ Lechuga	
Pan y Postre Lácteo Kcal:505 Prot:14,7 Lip:17,5 HC:68	Pan y Fruta y leche Kcal:359 Prot:29 Lip:13,1 HC:31,4	Pan y Fruta Kcal:326 Prot:19,7 Lip:13,9 HC:33,5	Pan y Zumo de naranja natural Kcal:537 Prot:24,1 Lip:29,9 HC:47,6	Pan y Fruta y leche Kcal:295 Prot:18,7 Lip:14,1 HC:23,2	
.Coditos a la Napolitana - Día 13 -	Judías pintas con verduras - Día 14 -	Arroz con magro - Día 15 -	Crema de zanahoria - Día 16 -	Patatas a la Riojana - Día 17 -	
Cinta de lomo fresca en su jugo c/ Lechuga y maíz	Tortilla francesa c/ Lechuga y aceitunas	Ternera asada en su jugo c/ Lechuga y tomate	Filete de pollo al horno c/ Lechuga y maíz	Cinta de lomo adobada al horno	
Pan y Postre Lácteo Kcal:553 Prot:28,8 Lip:20,8 HC:66	Pan y Fruta Kcal:309 Prot:14,1 Lip:3 HC:59,4	Pan y Fruta y leche Kcal:302 Prot:23,5 Lip:15,1 HC:15,5	Pan y Postre Lácteo Kcal:387 Prot:33,9 Lip:12,6 HC:40,8	Pan y Peras en su jugo Kcal:577 Prot:23,8 Lip:30,8 HC:53,5	
Patatas guisadas con verduras - Día 20 -	Espaguetis a la boloñesa - Día 21 -	Sopa de cocido - Día 22 -	Crema de verduras - Día 23 -	Lentejas a la Riojana - Día 24 -	
Hamburguesa burger meat mixta a la plancha c/ Lechuga y tomate	Filete de pollo en salsa con daditos de calabacin	Cocido madrileño completo	Ragout de pollo a la jardinera con patatas	Revuelto de huevos con jamon c/ Lechuga	
Pan y Fruta Kcal:502 Prot:22,8 Lip:26 HC:48,1	Pan integral y Fruta y leche Kcal:535 Prot:26,9 Lip:23,4 HC:62,4	Pan y Postre Lácteo Kcal:544 Prot:24,7 Lip:20,2 HC:72,9	Pan y Fruta Kcal:437 Prot:34,9 Lip:12,4 HC:48,5	Pan y Postre Lácteo Kcal:598 Prot:37,6 Lip:16,5 HC:78,2	
Brocoli gratinado - Día 27 -	.Judías blancas con verduras - Día 28 -	Sopa de lluvia - Día 29 -	.Menestra de verduras - Día 30 -		
Chuleta de cerdo en salsa c/ Lechuga y tomate	Ragout de ternera en salsa con patatas	Pollo asado al limon c/ Lechuga y maíz	Ternera asada en salsa c/ Pure de patata		
Pan y Postre Lácteo Kcal:374 Prot:21,2 Lip:12,9 HC:47	Pan y Fruta y leche Kcal:389 Prot:22 Lip:17,9 HC:34,5	Pan y Fruta Kcal:305 Prot:19,7 Lip:11,4 HC:34,1	Pan y Postre Lácteo Kcal:572 Prot:31,6 Lip:21 HC:67,8		

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



**Se ofrecerá Diariamente una opción de Verdura**



Revista Enasuitos  
¡Descárguela!



**Lunes**

**Martes**

**Miércoles**

**Jueves**

**Viernes**

FESTIVO

		- Día 1 -	.Crema de zanahoria	- Día 2 -	.Judías blancas con verduras
			Bacalao con tomate c/ Lechuga		Filete de pollo a la plancha c/ Lechuga y aceitunas
			Pan y Fruta y leche Kcal:234 Prot:15,4 Lip:11,2 HC:18,3		Pan y Fruta Kcal:309 Prot:14,1 Lip:3 HC:59,4
Arroz integral con salsa de tomate - Día 6 -	.Lentejas estofadas con verduras - Día 7 -	Patatas guisadas con verduras - Día 8 -	.Judías verdes ecológicas con zanahoria baby - Día 9 -	.Arroz con tomate - Día 10 -	
Huevos fritos con patatas	Filete de merluza a la marinera c/ Lechuga	Pollo asado con champiñones	Chuleta de sajonia al horno c/ Lechuga	Lomitos de rosada c/ Lechuga	
Pan y Postre Lácteo Kcal:505 Prot:14,7 Lip:17,5 HC:68	Pan y Fruta y leche Kcal:274 Prot:22,6 Lip:6,8 HC:30,5	Pan y Fruta Kcal:369 Prot:20,6 Lip:14 HC:43,7	Pan y Zumo de naranja natural Kcal:537 Prot:24,1 Lip:29,9 HC:47,6	Pan y Fruta y leche Kcal:367 Prot:28,4 Lip:13,3 HC:25,7	
Crema de calabaza - Día 13 -	Judías pintas con verduras - Día 14 -	Arroz con magro - Día 15 -	Crema de zanahoria - Día 16 -	Patatas a la Riojana - Día 17 -	
Cinta de lomo fresca en su jugo c/ Lechuga y maíz	Tortilla francesa c/ Lechuga y aceitunas	Filete de Merluza Rebozado c/ Lechuga y tomate	Filete de pollo al horno c/ Lechuga y maíz	Bacalao con tomate	
Pan y Postre Lácteo Kcal:479 Prot:27,1 Lip:18,3 HC:55,2	Pan y Fruta Kcal:309 Prot:14,1 Lip:3 HC:59,4	Pan y Fruta y leche Kcal:336 Prot:18,4 Lip:13,5 HC:32,3	Pan y Postre Lácteo Kcal:432 Prot:33 Lip:10,1 HC:56,5	Pan y Peras en su jugo Kcal:437 Prot:20,8 Lip:14,2 HC:58,5	
Marmitako - Día 20 -	.Arroz con tomate - Día 21 -	Crema de zanahoria - Día 22 -	Crema de verduras - Día 23 -	Lentejas a la Riojana - Día 24 -	
Hamburguesa burger meat mixta a la plancha c/ Lechuga y tomate	Filete de abadejo en salsa con verduritas	Cocido madrileño completo	Ragout de pollo a la jardinera con patatas	Revuelto de huevos con jamon c/ Lechuga	
Pan y Fruta Kcal:508 Prot:24,7 Lip:28,1 HC:42,5	Pan integral y Fruta y leche Kcal:224 Prot:9,8 Lip:6,1 HC:24,8	Pan y Postre Lácteo Kcal:587 Prot:25,2 Lip:21,1 HC:81,6	Pan y Fruta Kcal:437 Prot:34,9 Lip:12,4 HC:48,5	Pan y Postre Lácteo Kcal:598 Prot:37,6 Lip:16,5 HC:78,2	
Brocoli gratinado - Día 27 -	.Judías blancas con verduras - Día 28 -	.Arroz con tomate - Día 29 -	.Menestra de verduras - Día 30 -		
Chuleta de cerdo en salsa c/ Lechuga y tomate	Filete de merluza en salsa con daditos de calabacin	Pollo asado al limon c/ Lechuga y maíz	Ternera asada en salsa c/ Pure de patata		
Pan y Postre Lácteo Kcal:374 Prot:21,2 Lip:12,9 HC:47	Pan y Fruta y leche Kcal:275 Prot:20,5 Lip:7,2 HC:31,6	Pan y Fruta Kcal:443 Prot:20,5 Lip:14 HC:54,3	Pan y Postre Lácteo Kcal:572 Prot:31,6 Lip:21 HC:67,8		

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

Se ofrecerá Diariamente una opción de Verdura



Revista Enasuitos  
¡Descárguela!



**Lunes**

**Martes**

**Miércoles**

**Jueves**

**Viernes**

FESTIVO

		- Día 1 -	Macarrones blancos salteados con verduras	- Día 2 -	.Judías blancas con verduras
			Cinta de lomo fresca en su jugo c/ Lechuga		Filete de pollo a la plancha c/ Lechuga y aceitunas
			Pan y Fruta y leche Kcal:334 Prot:21,1 Lip:19,4 HC:8,6		Pan y Fruta Kcal:309 Prot:14,1 Lip:3 HC:59,4
Arroz integral con salsa de tomate - Día 6 -	.Lentejas estofadas con verduras - Día 7 -	Sopa de letras - Día 8 -	.Judías verdes ecológicas con zanahoria baby - Día 9 -	Canelones de carne - Día 10 -	
Huevos fritos con patatas	Ternera asada en su jugo c/ Lechuga	Pollo asado con champiñones	Chuleta de sajonia al horno c/ Lechuga	.Filete de pollo en su jugo c/ Lechuga	
Pan y Postre Lácteo Kcal:505 Prot:14,7 Lip:17,5 HC:68	Pan y Fruta y leche Kcal:359 Prot:29 Lip:13,1 HC:31,4	Pan y Fruta Kcal:326 Prot:19,7 Lip:13,9 HC:33,5	Pan y Zumo de naranja natural Kcal:537 Prot:24,1 Lip:29,9 HC:47,6	Pan y Fruta y leche Kcal:280 Prot:19 Lip:15,6 HC:14,6	
.Coditos a la Napolitana - Día 13 -	Judías pintas con verduras - Día 14 -	Arroz con magro - Día 15 -	Crema de zanahoria - Día 16 -	Patatas a la Riojana - Día 17 -	
Cinta de lomo fresca en su jugo c/ Lechuga y maíz	Tortilla francesa c/ Lechuga y aceitunas	Ternera asada en su jugo c/ Lechuga y tomate	Filete de pollo al horno c/ Lechuga y maíz	Cinta de lomo adobada al horno	
Pan y Postre Lácteo Kcal:553 Prot:28,8 Lip:20,8 HC:66	Pan y Fruta Kcal:309 Prot:14,1 Lip:3 HC:59,4	Pan y Fruta y leche Kcal:302 Prot:23,5 Lip:15,1 HC:15,5	Pan y Postre Lácteo Kcal:387 Prot:33,9 Lip:12,6 HC:40,8	Pan y Peras en su jugo Kcal:577 Prot:23,8 Lip:30,8 HC:53,5	
Patatas guisadas con verduras - Día 20 -	Espaguetis a la boloñesa - Día 21 -	Sopa de cocido - Día 22 -	Crema de verduras - Día 23 -	Lentejas a la Riojana - Día 24 -	
Hamburguesa burger meat mixta a la plancha c/ Lechuga y tomate	Filete de pollo en salsa con daditos de calabacin	Cocido madrileño completo	Ragout de pollo a la jardinera con patatas	Revuelto de huevos con jamon c/ Lechuga	
Pan y Fruta Kcal:502 Prot:22,8 Lip:26 HC:48,1	Pan integral y Fruta y leche Kcal:535 Prot:26,9 Lip:23,4 HC:62,4	Pan y Postre Lácteo Kcal:544 Prot:24,7 Lip:20,2 HC:72,9	Pan y Fruta Kcal:437 Prot:34,9 Lip:12,4 HC:48,5	Pan y Postre Lácteo Kcal:598 Prot:37,6 Lip:16,5 HC:78,2	
Brocoli gratinado - Día 27 -	.Judías blancas con verduras - Día 28 -	Sopa de lluvia - Día 29 -	.Menestra de verduras - Día 30 -		
Chuleta de cerdo en salsa c/ Lechuga y tomate	Ragout de ternera en salsa con patatas	Pollo asado al limon c/ Lechuga y maíz	Ternera asada en salsa c/ Pure de patata		
Pan y Postre Lácteo Kcal:374 Prot:21,2 Lip:12,9 HC:47	Pan y Fruta y leche Kcal:389 Prot:22 Lip:17,9 HC:34,5	Pan y Fruta Kcal:305 Prot:19,7 Lip:11,4 HC:34,1	Pan y Postre Lácteo Kcal:572 Prot:31,6 Lip:21 HC:67,8		

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



Se ofrecerá Diariamente una opción de Verdura



Revista Enasuitos  
¡Descárguela!

