

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

					*Coditos blancos salteados con verduras Tortilla francesa c/ Lechuga y tomate Pan y Fruta Kcal:402 Prot:13 Lip:14,4 HC:57,6
.Lentejas estofadas con verduras - Día 4 -	Farfalle a la napolitana - Día 5 -				- Día 7 -
.Filete de bacalao rebozado c/ Lechuga Pan y Fruta y leche Kcal:391 Prot:23,9 Lip:12,5 HC:45,2	.Lacón a la Gallega c/ Lechuga Pan y Fruta Kcal:579 Prot:23,9 Lip:30,3 HC:55,8				
Judías verdes ecológicas con ajito y zanahoria Albondigas de burger meat mixta al horno con patatas Pan y Fruta Kcal:450 Prot:16,5 Lip:24,1 HC:45,3	Arroz con verduras Filete de pollo al horno c/ Ensalada campera Pan y Fruta Kcal:459 Prot:32,5 Lip:11,7 HC:59,1	Lentejas estofadas con verduras Tortilla española c/ Lechuga y aceitunas Pan y Postre Lácteo Kcal:399 Prot:19,1 Lip:5,3 HC:72,3	Patatas guisadas con verduras Filete de merluza a la marinera c/ Lechuga Pan y Fruta y leche Kcal:168 Prot:13,4 Lip:5,6 HC:16,1	Sopa de cocido Cocido madrileño completo Pan y Zumo de naranja natural Kcal:500 Prot:21,4 Lip:19,2 HC:67,2	- Día 15 -
Crema de verduras - Día 18 -	.Patatas guisadas a la Riojana - Día 19 -	MENÚ DE NAVIDAD Sopa de estrellas Hamburguesa completa Pan y Postre Lácteo Kcal:478 Prot:21,1 Lip:16,7 HC:64,3	Judías blancas estofadas con verduras Revuelto c/ Lechuga y tomate Pan y Fruta Kcal:309 Prot:14,1 Lip:3 HC:59,4	Macarrones con tomate y queso rallado Lomitos de rosada Pan y Fruta y leche Kcal:498 Prot:36,7 Lip:17,5 HC:46,9	- Día 22 -
Cinta de lomo adobada al horno c/ Lechuga y maíz Pan y Fruta Kcal:493 Prot:21,8 Lip:29,6 HC:38,5	Filete de merluza al horno c/ Lechuga Pan integral y Fruta y leche Kcal:172 Prot:12,5 Lip:8,4 HC:11,4				

- Día 25 -



- Día 26 -



- Día 27 -



- Día 28 -



- Día 29 -



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, 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



El Equipo de ENASUI
Les desea una Feliz Navidad

Se ofrecerá Diariamente una opción de Verdura

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

*Coditos blancos salteados con verduras - Día 1 -
Tortilla francesa c/ Lechuga y tomate

Pan y Yogur natural
Kcal:463 Prot:16,7 Lip:17,1 HC:63,1



.Lentejas estofadas con verduras - Día 4 -

.Filete de bacalao rebozado c/ Lechuga

Pan y Yogur natural
Kcal:588 Prot:31,5 Lip:17,2 HC:79,7

Judías verdes ecológicas con ajito y zanahoria - Día 11 -
Albondigas de burger meat mixta al horno con patatas

Pan y Yogur natural
Kcal:511 Prot:20,2 Lip:26,8 HC:50,8

Crema de verduras - Día 18 -

Cinta de lomo adobada al horno c/ Lechuga y maíz

Pan y Yogur natural
Kcal:554 Prot:25,5 Lip:32,3 HC:44

- Día 25 -



Farfalle a la napolitana

.Lacón a la Gallega c/ Lechuga

Pan y Yogur natural
Kcal:640 Prot:27,6 Lip:33 HC:61,3

Arroz con verduras - Día 12 -
Filete de pollo al horno c/ Ensalada campera

Pan y Yogur natural
Kcal:520 Prot:36,2 Lip:14,4 HC:64,6

.Patatas guisadas a la Riojana - Día 19 -

Filete de merluza al horno c/ Lechuga

Pan integral y Yogur natural
Kcal:474 Prot:24,3 Lip:12,5 HC:65,9

- Día 26 -



- Día 6 -

Lentejas estofadas con verduras - Día 13 -
Tortilla española c/ Lechuga y aceitunas

Pan y Yogur natural
Kcal:373 Prot:18,9 Lip:7 HC:62,1

MENÚ DE NAVIDAD - Día 20 -

Sopa de estrellas
Hamburguesa completa

Pan y Yogur natural
Kcal:452 Prot:20,9 Lip:18,4 HC:54,1

- Día 27 -



- Día 7 -

Patatas guisadas con verduras - Día 14 -
Filete de merluza a la marinera c/ Lechuga

Pan y Yogur natural
Kcal:365 Prot:21 Lip:10,3 HC:50,6

Judías blancas estofadas con verduras - Día 21 -

Revuelto c/ Lechuga y tomate

Pan y Yogur natural
Kcal:370 Prot:17,8 Lip:5,7 HC:64,9

- Día 28 -



Sopa de cocido - Día 15 -
Cocido madrileño completo

Pan y Yogur natural
Kcal:518 Prot:24,5 Lip:21,9 HC:62,7

Macarrones con tomate y queso - Día 22 -

Lomitos de rosada

Pan y Yogur natural
Kcal:695 Prot:44,3 Lip:22,2 HC:81,4

- Día 29 -



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, 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



El Equipo de ENASUI
Les desea una Feliz Navidad

Se ofrecerá Diariamente una opción de Verdura



Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

				*Coditos blancos salteados con verduras Tortilla francesa c/ Lechuga y tomate Pan y Fruta Kcal:402 Prot:13 Lip:14,4 HC:57,6
.Lentejas estofadas con verduras - Día 4 -	Farfalle a la napolitana - Día 5 -			- Día 7 -
.Filete de bacalao rebozado c/ Lechuga	.Lacón a la Gallega c/ Lechuga			
Pan y Fruta y leche Kcal:391 Prot:23,9 Lip:12,5 HC:45,2	Pan y Fruta Kcal:579 Prot:23,9 Lip:30,3 HC:55,8			
Judías verdes ecológicas con ajito y zanahoria - Día 11 -	Arroz con verduras - Día 12 -	Lentejas estofadas con verduras - Día 13 -	Patatas guisadas con verduras - Día 14 -	Sopa de cocido - Día 15 -
Albondigas de burger meat mixta al horno con patatas	Filete de pollo al horno c/ Ensalada campera	Tortilla española c/ Lechuga y aceitunas	Filete de merluza a la marinera c/ Lechuga	Cocido madrileño completo
Pan y Fruta Kcal:450 Prot:16,5 Lip:24,1 HC:45,3	Pan y Fruta Kcal:459 Prot:32,5 Lip:11,7 HC:59,1	Pan y Postre Lácteo Kcal:399 Prot:19,1 Lip:5,3 HC:72,3	Pan y Fruta y leche Kcal:168 Prot:13,4 Lip:5,6 HC:16,1	Pan y Zumo de naranja natural Kcal:500 Prot:21,4 Lip:19,2 HC:67,2
Crema de verduras - Día 18 -	.Patatas guisadas a la Riojana - Día 19 -	MENÚ DE NAVIDAD - Día 20 -	Judías blancas estofadas con verduras - Día 21 -	Macarrones con tomate y queso rallado - Día 22 -
Cinta de lomo adobada al horno c/ Lechuga y maíz	Filete de merluza al horno c/ Lechuga	Sopa de estrellas Hamburguesa completa	Revuelto c/ Lechuga y tomate	Lomitos de rosada
Pan y Fruta Kcal:493 Prot:21,8 Lip:29,6 HC:38,5	Pan integral y Fruta y leche Kcal:172 Prot:12,5 Lip:8,4 HC:11,4	Pan y Postre Lácteo Kcal:478 Prot:21,1 Lip:16,7 HC:64,3	Pan y Fruta Kcal:309 Prot:14,1 Lip:3 HC:59,4	Pan y Fruta y leche Kcal:498 Prot:36,7 Lip:17,5 HC:46,9

- Día 25 -



- Día 26 -



- Día 27 -



- Día 28 -



- Día 29 -



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, 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

Día Internacional de las Personas con Discapacidad
3 DE DICIEMBRE

La Navidad es una parte del hogar que uno lleva siempre en su corazón

El Equipo de ENASUI Les desea una Feliz Navidad

Se ofrecerá Diariamente una opción de Verdura








Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

					Pasta (sin gluten/huevo) - Día 1 -
					Pollo asado en su jugo c/ Lechuga y tomate
					Pan y Fruta Kcal:291 Prot:18,5 Lip:11,8 HC:31,2
.Lentejas estofadas con verduras - Día 4 -	Pasta (sin gluten/huevo) - Día 5 -				- Día 7 -
.Filete de bacalao rebozado c/ Lechuga	.Lacón a la Gallega c/ Lechuga				
Pan y Fruta y leche Kcal:391 Prot:23,9 Lip:12,5 HC:45,2	Pan y Fruta Kcal:446 Prot:20,5 Lip:25,9 HC:36				
Judías verdes ecológicas con ajito y zanahoria Día 11 -	Arroz con verduras - Día 12 -	Lentejas estofadas con verduras - Día 13 -	Patatas guisadas con verduras - Día 14 -	Sopa (pasta sin gluten/huevo) - Día 15 -	
Albondigas de burger meat mixta al horno con patatas	Filete de pollo al horno	Cinta de lomo fresca en su jugo c/ Lechuga y aceitunas	Filete de merluza a la marinera c/ Lechuga	Cocido madrileño completo	
Pan y Fruta Kcal:450 Prot:16,5 Lip:24,1 HC:45,3	Pan y Fruta Kcal:384 Prot:29,2 Lip:10,1 HC:48,4	Pan y Postre Lácteo Kcal:399 Prot:19,1 Lip:5,3 HC:72,3	Pan y Fruta y leche Kcal:168 Prot:13,4 Lip:5,6 HC:16,1	Pan y Zumo de naranja natural Kcal:494 Prot:21,4 Lip:19,2 HC:67,2	
Crema de verduras - Día 18 -	.Patatas guisadas a la Riojana - Día 19 -	MENÚ DE NAVIDAD - Día 20 -	Judías blancas estofadas con verduras - Día 21 -	Pasta (sin gluten/huevo) - Día 22 -	
Cinta de lomo adobada al horno c/ Lechuga y maíz	Filete de merluza al horno c/ Lechuga	Sopa (pasta sin gluten/huevo) Hamburguesa completa	Pollo asado en su jugo c/ Lechuga y tomate	Filete de merluza al horno	
Pan y Fruta Kcal:493 Prot:21,8 Lip:29,6 HC:38,5	Pan integral y Fruta y leche Kcal:172 Prot:12,5 Lip:8,4 HC:11,4	Pan y Postre Lácteo Kcal:472 Prot:21,1 Lip:16,7 HC:64,3	Pan y Fruta Kcal:464 Prot:28,7 Lip:12,8 HC:61,6	Pan y Fruta y leche Kcal:80 Prot:8,3 Lip:5 HC:0,3	
					

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, 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
					



Día Internacional de las Personas con Discapacidad
3 DE DICIEMBRE

La Navidad es una parte del hogar que uno lleva siempre en su corazón



El Equipo de ENASUI
Les desea una Feliz Navidad

Se ofrecerá Diariamente una opción de Verdura








Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

					Pasta (sin gluten/huevo) - Día 1 -
					Pollo asado en su jugo c/ Lechuga y tomate
					Pan y Fruta Kcal:291 Prot:18,5 Lip:11,8 HC:31,2
.Lentejas estofadas con verduras - Día 4 -	Pasta (sin gluten/huevo) - Día 5 -				- Día 8 -
.Filete de bacalao rebozado c/ Lechuga	.Lacón a la Gallega c/ Lechuga				
Pan y Fruta y leche Kcal:391 Prot:23,9 Lip:12,5 HC:45,2	Pan y Fruta Kcal:446 Prot:20,5 Lip:25,9 HC:36				
Judías verdes ecológicas con ajito y zanahoria Día 11 -	Arroz con verduras - Día 12 -	Lentejas estofadas con verduras - Día 13 -	Patatas guisadas con verduras - Día 14 -	Sopa (pasta sin gluten/huevo) - Día 15 -	
Albondigas de burger meat mixta al horno con patatas	Filete de pollo al horno	Cinta de lomo fresca en su jugo c/ Lechuga y aceitunas	Filete de merluza a la marinera c/ Lechuga	Cocido madrileño completo	
Pan y Fruta Kcal:450 Prot:16,5 Lip:24,1 HC:45,3	Pan y Fruta Kcal:384 Prot:29,2 Lip:10,1 HC:48,4	Pan y Postre Lácteo Kcal:399 Prot:19,1 Lip:5,3 HC:72,3	Pan y Fruta y leche Kcal:168 Prot:13,4 Lip:5,6 HC:16,1	Pan y Zumo de naranja natural Kcal:494 Prot:21,4 Lip:19,2 HC:67,2	
Crema de verduras - Día 18 -	.Patatas guisadas a la Riojana - Día 19 -	MENÚ DE NAVIDAD - Día 20 -	Judías blancas estofadas con verduras - Día 21 -	Pasta (sin gluten/huevo) - Día 22 -	
Cinta de lomo adobada al horno c/ Lechuga y maíz	Filete de merluza al horno c/ Lechuga	Sopa (pasta sin gluten/huevo) Hamburguesa completa	Pollo asado en su jugo c/ Lechuga y tomate	Filete de merluza al horno	
Pan y Fruta Kcal:493 Prot:21,8 Lip:29,6 HC:38,5	Pan integral y Fruta y leche Kcal:172 Prot:12,5 Lip:8,4 HC:11,4	Pan y Postre Lácteo Kcal:472 Prot:21,1 Lip:16,7 HC:64,3	Pan y Fruta Kcal:464 Prot:28,7 Lip:12,8 HC:61,6	Pan y Fruta y leche Kcal:80 Prot:8,3 Lip:5 HC:0,3	
- Día 25 -	- Día 26 -	- Día 27 -	- Día 28 -	- Día 29 -	
					

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, 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
					



Día Internacional de las Personas con Discapacidad
3 DE DICIEMBRE

La Navidad es una parte del hogar que uno lleva siempre en su corazón



El Equipo de ENASUI
Les desea una Feliz Navidad

Se ofrecerá Diariamente una opción de Verdura

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

					Pasta (sin gluten/huevo) - Día 1 -
					Pollo asado en su jugo c/ Lechuga y tomate
					Pan y Fruta Kcal:291 Prot:18,5 Lip:11,8 HC:31,2
.Patatas guisadas con verduras - Día 4 -	Pasta (sin gluten/huevo) - Día 5 -				
.Filete de bacalao rebozado c/ Lechuga	.Lacón a la Gallega c/ Lechuga				
Pan y Fruta y leche Kcal:285 Prot:14,7 Lip:11,3 HC:30,8	Pan y Fruta Kcal:446 Prot:20,5 Lip:25,9 HC:36				
Crema de zanahoria - Día 11 -	.Arroz con tomate - Día 12 -	Brocoli al ajillo - Día 13 -	Patatas guisadas con verduras - Día 14 -	Sopa (pasta sin gluten/huevo) - Día 15 -	
Ragout de ternera en salsa con patatas	Filete de pollo al horno	Cinta de lomo fresca en su jugo c/ Lechuga y aceitunas	Filete de merluza a la marinera c/ Lechuga	Pollo asado en su jugo	
Pan y Fruta Kcal:421 Prot:17,5 Lip:20,8 HC:44,9	Pan y Fruta Kcal:440 Prot:29,4 Lip:10,7 HC:52,3	Pan y Postre Lácteo Kcal:279 Prot:10,5 Lip:6,9 HC:47,3	Pan y Fruta y leche Kcal:168 Prot:13,4 Lip:5,6 HC:16,1	Pan y Zumo de naranja natural Kcal:354 Prot:20,4 Lip:12,8 HC:44,3	
Crema de puerro - Día 18 -	.Patatas guisadas a la Riojana - Día 19 -	MENÚ DE NAVIDAD	Coliflor con ajito y pimenton - Día 21 -	Pasta (sin gluten/huevo) - Día 22 -	
Cinta de lomo fresca en su jugo c/ Lechuga y maíz	Filete de merluza al horno c/ Lechuga	Sopa (pasta sin gluten/huevo)	Pollo asado en su jugo c/ Lechuga y tomate	Filete de merluza al horno	
Pan y Fruta Kcal:400 Prot:23,5 Lip:17,3 HC:40,9	Pan integral y Fruta y leche Kcal:172 Prot:12,5 Lip:8,4 HC:11,4	Pan y Postre Lácteo Kcal:472 Prot:21,1 Lip:16,7 HC:64,3	Pan y Fruta Kcal:353 Prot:20,7 Lip:15,6 HC:35,7	Pan y Fruta y leche Kcal:80 Prot:8,3 Lip:5 HC:0,3	
- Día 25 -	- Día 26 -	- Día 27 -	- Día 28 -	- Día 29 -	

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, 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

Día Internacional de las Personas con Discapacidad
3 DE DICIEMBRE

La Navidad es una parte del hogar que uno lleva siempre en su corazón

El Equipo de ENASUI Les desea una Feliz Navidad

Se ofrecerá Diariamente una opción de Verdura








Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

					*Coditos blancos salteados con verduras - Día 1 - Tortilla francesa c/ Lechuga y tomate Pan y Fruta Kcal:402 Prot:13 Lip:14,4 HC:57,6
.Lentejas estofadas con verduras - Día 4 -	Farfalle a la napolitana - Día 5 -				
.Filete de bacalao rebozado c/ Lechuga	.Lacón a la Gallega c/ Lechuga				
Pan y Fruta y leche Kcal:391 Prot:23,9 Lip:12,5 HC:45,2	Pan y Fruta Kcal:579 Prot:23,9 Lip:30,3 HC:55,8				
Judías verdes ecológicas con ajito y zanahoria - Día 11 -	Arroz con verduras - Día 12 -	Lentejas estofadas con verduras - Día 13 -	Patatas guisadas con verduras - Día 14 -	Sopa de cocido - Día 15 -	
Albondigas de burger meat mixta al horno con patatas	Filete de pollo al horno c/ Ensalada campera	Tortilla española c/ Lechuga y aceitunas	Filete de merluza a la marinera c/ Lechuga	Cocido madrileño completo	
Pan y Fruta Kcal:450 Prot:16,5 Lip:24,1 HC:45,3	Pan y Fruta Kcal:459 Prot:32,5 Lip:11,7 HC:59,1	Pan y Postre Lácteo Kcal:399 Prot:19,1 Lip:5,3 HC:72,3	Pan y Fruta y leche Kcal:168 Prot:13,4 Lip:5,6 HC:16,1	Pan y Zumo de naranja natural Kcal:500 Prot:21,4 Lip:19,2 HC:67,2	
Crema de verduras - Día 18 -	.Patatas guisadas a la Riojana - Día 19 -	MENÚ DE NAVIDAD - Día 20 -	Crema de zanahoria - Día 21 -	Macarrones con tomate y queso rallado - Día 22 -	
Cinta de lomo adobada al horno c/ Lechuga y maíz	Filete de merluza al horno c/ Lechuga	Sopa de estrellas Hamburguesa completa	Revuelto c/ Lechuga y tomate	Lomitos de rosada	
Pan y Fruta Kcal:493 Prot:21,8 Lip:29,6 HC:38,5	Pan integral y Fruta y leche Kcal:172 Prot:12,5 Lip:8,4 HC:11,4	Pan y Postre Lácteo Kcal:478 Prot:21,1 Lip:16,7 HC:64,3	Pan y Fruta Kcal:205 Prot:5,7 Lip:3,9 HC:40,8	Pan y Fruta y leche Kcal:498 Prot:36,7 Lip:17,5 HC:46,9	
					

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, 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
					



Día Internacional de las Personas con Discapacidad
3 DE DICIEMBRE



La Navidad es una parte del hogar que uno lleva siempre en su corazón

El Equipo de ENASUI
Les desea una Feliz Navidad

Se ofrecerá Diariamente una opción de Verdura

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

					*Coditos blancos salteados con verduras Tortilla francesa c/ Lechuga y tomate Pan y Fruta Kcal:402 Prot:13 Lip:14,4 HC:57,6
.Lentejas estofadas con verduras - Día 4 -	Farfalle a la napolitana - Día 5 -				
Pollo asado en su jugo c/ Lechuga Pan y Fruta Kcal:478 Prot:30,4 Lip:14,3 HC:60,4	.Lacón a la Gallega c/ Lechuga Pan y Fruta Kcal:579 Prot:23,9 Lip:30,3 HC:55,8				
Judías verdes ecológicas con ajito y zanahoria - Día 11 -	Arroz con verduras - Día 12 -	Lentejas estofadas con verduras - Día 13 -	Patatas guisadas con verduras - Día 14 -	Sopa de cocido - Día 15 -	
Albondigas de burger meat mixta al horno con patatas Pan y Fruta Kcal:450 Prot:16,5 Lip:24,1 HC:45,3	Filete de pollo al horno Pan y Fruta Kcal:384 Prot:29,2 Lip:10,1 HC:48,4	Tortilla española c/ Lechuga y aceitunas Pan y Fruta Kcal:312 Prot:15,2 Lip:4,3 HC:56,6	Cinta de lomo fresca en su jugo c/ Lechuga Pan y Fruta Kcal:414 Prot:24,2 Lip:16,7 HC:45,3	Cocido madrileño completo Pan y Zumo de naranja natural Kcal:500 Prot:21,4 Lip:19,2 HC:67,2	
Crema de verduras - Día 18 -	.Patatas guisadas a la Riojana - Día 19 -	MENÚ DE NAVIDAD Sopa de estrellas Hamburguesa completa - Día 20 -	Judías blancas estofadas con verduras - Día 21 -	.Macarrones con salsa de tomate - Día 22 -	
Cinta de lomo adobada al horno c/ Lechuga y maíz Pan y Fruta Kcal:493 Prot:21,8 Lip:29,6 HC:38,5	Pollo asado en su jugo c/ Lechuga Pan integral y Fruta Kcal:488 Prot:26,8 Lip:14,6 HC:62,3	Pan y Fruta Kcal:391 Prot:17,2 Lip:15,7 HC:48,6	Revuelto c/ Lechuga y tomate Pan y Fruta Kcal:309 Prot:14,1 Lip:3 HC:59,4	Cinta de lomo fresca en su jugo Pan y Fruta Kcal:506 Prot:26,2 Lip:20,3 HC:57,2	

- Día 25 -



- Día 26 -



- Día 27 -



- Día 28 -



- Día 29 -



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, 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

Día Internacional de las Personas con Discapacidad
3 DE DICIEMBRE

La Navidad es una parte del hogar que uno lleva siempre en su corazón

El Equipo de ENASUI Les desea una Feliz Navidad

Se ofrecerá Diariamente una opción de Verdura

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

					*Coditos blancos salteados con verduras Tortilla francesa c/ Lechuga y tomate Pan y Fruta Kcal:402 Prot:13 Lip:14,4 HC:57,6
.Lentejas estofadas con verduras - Día 4 - .Filete de bacalao rebozado c/ Lechuga Pan y Fruta Kcal:527 Prot:27,8 Lip:14,5 HC:74,2	Farfalle a la napolitana - Día 5 - .Lacón a la Gallega c/ Lechuga Pan y Fruta Kcal:579 Prot:23,9 Lip:30,3 HC:55,8				
Judías verdes ecológicas con ajito y zanahoria - Día 11 - Albondigas de burger meat mixta al horno con patatas Pan y Fruta Kcal:450 Prot:16,5 Lip:24,1 HC:45,3	Arroz con verduras - Día 12 - Filete de pollo al horno c/ Ensalada campera Pan y Fruta Kcal:459 Prot:32,5 Lip:11,7 HC:59,1	Lentejas estofadas con verduras - Día 13 - Tortilla española c/ Lechuga y aceitunas Pan y Fruta Kcal:312 Prot:15,2 Lip:4,3 HC:56,6	Patatas guisadas con verduras - Día 14 - Filete de merluza a la marinera c/ Lechuga Pan y Fruta Kcal:304 Prot:17,3 Lip:7,6 HC:45,1	Sopa de cocido - Día 15 - Cocido madrileño completo Pan y Zumo de naranja natural Kcal:500 Prot:21,4 Lip:19,2 HC:67,2	
Crema de verduras - Día 18 - Cinta de lomo adobada al horno c/ Lechuga y maíz Pan y Fruta Kcal:493 Prot:21,8 Lip:29,6 HC:38,5	.Patatas guisadas a la Riojana - Día 19 - Filete de merluza al horno c/ Lechuga Pan integral y Fruta Kcal:413 Prot:20,6 Lip:9,8 HC:60,4	MENÚ DE NAVIDAD Sopa de estrellas Hamburguesa completa Pan y Fruta Kcal:391 Prot:17,2 Lip:15,7 HC:48,6	Judías blancas estofadas con verduras - Día 21 - Revuelto c/ Lechuga y tomate Pan y Fruta Kcal:309 Prot:14,1 Lip:3 HC:59,4	.Macarrones con salsa de tomate - Día 22 - Filete de merluza al horno Pan y Fruta Kcal:389 Prot:16,9 Lip:12 HC:56,1	



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, 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

Día Internacional de las Personas con Discapacidad
3 DE DICIEMBRE

La Navidad es una parte del hogar que uno lleva siempre en su corazón

El Equipo de ENASUI Les desea una Feliz Navidad

Se ofrecerá Diariamente una opción de Verdura

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

					*Coditos blancos salteados con verduras Tortilla francesa c/ Lechuga y tomate Pan y Fruta Kcal:402 Prot:13 Lip:14,4 HC:57,6
.Lentejas estofadas con verduras - Día 4 -	Farfalle a la napolitana - Día 5 -				- Día 7 -
Pollo asado en su jugo c/ Lechuga Pan y Fruta Kcal:478 Prot:30,4 Lip:14,3 HC:60,4	.Lacón a la Gallega c/ Lechuga Pan y Fruta Kcal:579 Prot:23,9 Lip:30,3 HC:55,8				
Judías verdes ecológicas con ajito y zanahoria - Día 11 -	Arroz con verduras - Día 12 -	Lentejas estofadas con verduras - Día 13 -	Patatas guisadas con verduras - Día 14 -	Sopa de cocido - Día 15 -	
Albondigas de burger meat mixta al horno con patatas Pan y Fruta Kcal:450 Prot:16,5 Lip:24,1 HC:45,3	Filete de pollo al horno Pan y Fruta Kcal:384 Prot:29,2 Lip:10,1 HC:48,4	Tortilla española c/ Lechuga y aceitunas Pan y Fruta Kcal:312 Prot:15,2 Lip:4,3 HC:56,6	Cinta de lomo fresca en su jugo c/ Lechuga Pan y Fruta Kcal:414 Prot:24,2 Lip:16,7 HC:45,3	Cocido madrileño completo Pan y Zumo de naranja natural Kcal:500 Prot:21,4 Lip:19,2 HC:67,2	
Crema de verduras - Día 18 -	.Patatas guisadas a la Riojana - Día 19 -	MENÚ DE NAVIDAD Sopa de estrellas Hamburguesa completa - Día 20 -	Judías blancas estofadas con verduras - Día 21 -	.Macarrones con salsa de tomate - Día 22 -	
Cinta de lomo adobada al horno c/ Lechuga y maíz Pan y Fruta Kcal:493 Prot:21,8 Lip:29,6 HC:38,5	Pollo asado en su jugo c/ Lechuga Pan integral y Fruta Kcal:488 Prot:26,8 Lip:14,6 HC:62,3	Pan y Fruta Kcal:391 Prot:17,2 Lip:15,7 HC:48,6	Revuelto c/ Lechuga y tomate Pan y Fruta Kcal:309 Prot:14,1 Lip:3 HC:59,4	Cinta de lomo fresca en su jugo Pan y Fruta Kcal:506 Prot:26,2 Lip:20,3 HC:57,2	



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, 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

Día Internacional de las Personas con Discapacidad
3 DE DICIEMBRE



El Equipo de ENASUI Les desea una Feliz Navidad

Se ofrecerá Diariamente una opción de Verdura

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

					*Coditos blancos salteados con verduras Tortilla francesa c/ Lechuga y tomate Pan y Fruta Kcal:402 Prot:13 Lip:14,4 HC:57,6
.Lentejas estofadas con verduras Pollo asado en su jugo c/ Lechuga Pan y Fruta y leche Kcal:342 Prot:26,5 Lip:12,3 HC:31,4	Farfalle a la napolitana .Lacón a la Gallega c/ Lechuga Pan y Fruta Kcal:579 Prot:23,9 Lip:30,3 HC:55,8				
Judías verdes ecológicas con ajito y zanahoria Albondigas de burger meat mixta al horno con patatas Pan y Fruta Kcal:450 Prot:16,5 Lip:24,1 HC:45,3	Arroz con verduras Filete de pollo al horno Pan y Fruta Kcal:384 Prot:29,2 Lip:10,1 HC:48,4	Lentejas estofadas con verduras Tortilla española c/ Lechuga y aceitunas Pan y Postre Lácteo Kcal:399 Prot:19,1 Lip:5,3 HC:72,3	Patatas guisadas con verduras Cinta de lomo fresca en su jugo c/ Lechuga Pan y Fruta y leche Kcal:278 Prot:20,3 Lip:14,7 HC:16,3	Sopa de cocido Cocido madrileño completo Pan y Zumo de naranja natural Kcal:500 Prot:21,4 Lip:19,2 HC:67,2	
Crema de verduras Cinta de lomo adobada al horno c/ Lechuga y maíz Pan y Fruta Kcal:493 Prot:21,8 Lip:29,6 HC:38,5	.Patatas guisadas a la Riojana Pollo asado en su jugo c/ Lechuga Pan integral y Fruta y leche Kcal:247 Prot:18,8 Lip:13,2 HC:13,3	MENÚ DE NAVIDAD Sopa de estrellas Hamburguesa completa Pan y Postre Lácteo Kcal:478 Prot:21,1 Lip:16,7 HC:64,3	Judías blancas estofadas con verduras Revuelto c/ Lechuga y tomate Pan y Fruta Kcal:309 Prot:14,1 Lip:3 HC:59,4	Macarrones con tomate y queso rallado Cinta de lomo fresca en su jugo Pan y Fruta y leche Kcal:504 Prot:28,6 Lip:21,4 HC:47,5	



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, 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

Día Internacional de las Personas con Discapacidad
3 DE DICIEMBRE

La Navidad es una parte del hogar que uno lleva siempre en su corazón

El Equipo de ENASUI Les desea una Feliz Navidad

Se ofrecerá Diariamente una opción de Verdura

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

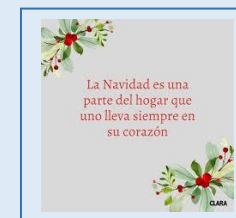
					*Coditos blancos salteados con verduras - Día 1 - Tortilla francesa c/ Lechuga y tomate Pan y Fruta Kcal:402 Prot:13 Lip:14,4 HC:57,6
.Lentejas estofadas con verduras - Día 4 - Pollo asado en su jugo c/ Lechuga Pan y Fruta y leche Kcal:342 Prot:26,5 Lip:12,3 HC:31,4	Farfalle a la napolitana - Día 5 - .Lacón a la Gallega c/ Lechuga Pan y Fruta Kcal:579 Prot:23,9 Lip:30,3 HC:55,8				
Judías verdes ecológicas con ajito y zanahoria - Día 11 - Albondigas de burger meat mixta al horno con patatas Pan y Fruta Kcal:450 Prot:16,5 Lip:24,1 HC:45,3	Arroz con verduras - Día 12 - Filete de pollo al horno Pan y Fruta Kcal:384 Prot:29,2 Lip:10,1 HC:48,4	Lentejas estofadas con verduras - Día 13 - Tortilla española c/ Lechuga y aceitunas Pan y Postre Lácteo Kcal:399 Prot:19,1 Lip:5,3 HC:72,3	Patatas guisadas con verduras - Día 14 - Cinta de lomo fresca en su jugo c/ Lechuga Pan y Fruta y leche Kcal:278 Prot:20,3 Lip:14,7 HC:16,3	Sopa de cocido - Día 15 - Cocido madrileño completo Pan y Zumo de naranja natural Kcal:500 Prot:21,4 Lip:19,2 HC:67,2	
Crema de verduras - Día 18 - Cinta de lomo adobada al horno c/ Lechuga y maíz Pan y Fruta Kcal:493 Prot:21,8 Lip:29,6 HC:38,5	.Patatas guisadas a la Riojana - Día 19 - Pollo asado en su jugo c/ Lechuga Pan integral y Fruta y leche Kcal:247 Prot:18,8 Lip:13,2 HC:13,3	MENÚ DE NAVIDAD - Día 20 - Sopa de estrellas Hamburguesa completa Pan y Postre Lácteo Kcal:478 Prot:21,1 Lip:16,7 HC:64,3	Judías blancas estofadas con verduras - Día 21 - Revuelto c/ Lechuga y tomate Pan y Fruta Kcal:309 Prot:14,1 Lip:3 HC:59,4	Macarrones con tomate y queso rallado - Día 22 - Cinta de lomo fresca en su jugo Pan y Fruta y leche Kcal:504 Prot:28,6 Lip:21,4 HC:47,5	



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, 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

Día Internacional de las Personas con Discapacidad
3 DE DICIEMBRE



El Equipo de ENASUI
Les desea una Feliz Navidad

Se ofrecerá Diariamente una opción de Verdura








Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

					Crema de verduras - Día 1 -
					Tortilla francesa c/ Lechuga y tomate
					Pan y Fruta Kcal:338 Prot:11,9 Lip:10,5 HC:51,5
.Lentejas estofadas con verduras - Día 4 -	Crema de calabacin - Día 5 -				
.Filete de bacalao rebozado c/ Lechuga	.Lacón a la Gallega c/ Lechuga				
Pan y Fruta y leche Kcal:391 Prot:23,9 Lip:12,5 HC:45,2	Pan y Fruta Kcal:505 Prot:22,2 Lip:27,8 HC:45,1				
Judías verdes ecológicas con ajito y zanahoria Día 11 -	Arroz con verduras - Día 12 -	Lentejas estofadas con verduras - Día 13 -	Patatas guisadas con verduras - Día 14 -	Crema de calabaza - Día 15 -	
Albondigas de burger meat mixta al horno con patatas	Filete de pollo al horno c/ Ensalada campera	Tortilla española c/ Lechuga y aceitunas	Filete de merluza a la marinera c/ Lechuga	Cocido madrileño completo	
Pan y Fruta Kcal:450 Prot:16,5 Lip:24,1 HC:45,3	Pan y Fruta Kcal:459 Prot:32,5 Lip:11,7 HC:59,1	Pan y Postre Lácteo Kcal:399 Prot:19,1 Lip:5,3 HC:72,3	Pan y Fruta y leche Kcal:168 Prot:13,4 Lip:5,6 HC:16,1	Pan y Zumo de naranja natural Kcal:532 Prot:21,7 Lip:20,1 HC:73,1	
Crema de verduras - Día 18 -	.Patatas guisadas a la Riojana - Día 19 -	MENÚ DE NAVIDAD - Día 20 -	Judías blancas estofadas con verduras - Día 21 -	Macarrones con tomate y queso rallado - Día 22 -	
Cinta de lomo adobada al horno c/ Lechuga y maíz	Filete de merluza al horno c/ Lechuga	Coliflor al ajillo	Revuelto c/ Lechuga y tomate	Lomitos de rosada	
Pan y Fruta Kcal:493 Prot:21,8 Lip:29,6 HC:38,5	Pan integral y Fruta y leche Kcal:172 Prot:12,5 Lip:8,4 HC:11,4	Pan y Postre Lácteo Kcal:509 Prot:22 Lip:19,5 HC:65	Pan y Fruta Kcal:309 Prot:14,1 Lip:3 HC:59,4	Pan y Fruta y leche Kcal:498 Prot:36,7 Lip:17,5 HC:46,9	
					

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, 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
					



Día Internacional de las Personas con Discapacidad
3 DE DICIEMBRE

La Navidad es una parte del hogar que uno lleva siempre en su corazón



El Equipo de ENASUI Les desea una Feliz Navidad

Se ofrecerá Diariamente una opción de Verdura



Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

						*Coditos blancos salteados con verduras - Día 1 -	
						Tortilla francesa c/ Lechuga y tomate	
						Pan y Fruta Kcal:402 Prot:13 Lip:14,4 HC:57,6	
.Lentejas estofadas con verduras - Día 4 -		Farfalle a la napolitana - Día 5 -		- Día 6 -		- Día 7 -	
Pollo asado en su jugo c/ Lechuga		.Lacón a la Gallega c/ Lechuga					
Pan y Fruta y leche Kcal:342 Prot:26,5 Lip:12,3 HC:31,4		Pan y Fruta Kcal:579 Prot:23,9 Lip:30,3 HC:55,8					
Judías verdes ecológicas con ajito y zanahoria - Día 11 -		Arroz con verduras - Día 12 -		Lentejas estofadas con verduras - Día 13 -		Patatas guisadas con verduras - Día 14 -	
Albondigas de burger meat mixta al horno con patatas		Filete de pollo al horno		Tortilla española c/ Lechuga y aceitunas		Cinta de lomo fresca en su jugo c/ Lechuga	
Pan y Fruta Kcal:450 Prot:16,5 Lip:24,1 HC:45,3		Pan y Fruta Kcal:384 Prot:29,2 Lip:10,1 HC:48,4		Pan y Postre Lácteo Kcal:399 Prot:19,1 Lip:5,3 HC:72,3		Pan y Fruta y leche Kcal:278 Prot:20,3 Lip:14,7 HC:16,3	
Crema de verduras - Día 18 -		.Patatas guisadas a la Riojana - Día 19 -		MENÚ DE NAVIDAD - Día 20 -		Judías blancas estofadas con verduras - Día 21 -	
Cinta de lomo adobada al horno c/ Lechuga y maíz		Pollo asado en su jugo c/ Lechuga		Sopa de estrellas Hamburguesa completa		Revuelto c/ Lechuga y tomate	
Pan y Fruta Kcal:493 Prot:21,8 Lip:29,6 HC:38,5		Pan integral y Fruta y leche Kcal:247 Prot:18,8 Lip:13,2 HC:13,3		Pan y Postre Lácteo Kcal:478 Prot:21,1 Lip:16,7 HC:64,3		Pan y Fruta Kcal:309 Prot:14,1 Lip:3 HC:59,4	
- Día 25 -		- Día 26 -		- Día 27 -		- Día 28 -	
							
							
						- Día 29 -	

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, 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

Día Internacional de las Personas con Discapacidad
3 DE DICIEMBRE

La Navidad es una parte del hogar que uno lleva siempre en su corazón

El Equipo de ENASUI
Les desea una Feliz Navidad

Se ofrecerá Diariamente una opción de Verdura

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

					*Coditos blancos salteados con verduras - Día 1 - Tortilla francesa c/ Lechuga y tomate Pan y Fruta Kcal:402 Prot:13 Lip:14,4 HC:57,6
.Lentejas estofadas con verduras - Día 4 - .Filete de bacalao rebozado c/ Lechuga Pan y Fruta y leche Kcal:391 Prot:23,9 Lip:12,5 HC:45,2	Farfalle a la napolitana - Día 5 - .Lacón a la Gallega c/ Lechuga Pan y Fruta Kcal:579 Prot:23,9 Lip:30,3 HC:55,8				
Judías verdes ecológicas con ajito y zanahoria - Día 11 - Albondigas de burger meat mixta al horno con patatas Pan y Fruta Kcal:450 Prot:16,5 Lip:24,1 HC:45,3	Arroz con verduras - Día 12 - Filete de pollo al horno c/ Ensalada campera Pan y Fruta Kcal:459 Prot:32,5 Lip:11,7 HC:59,1	Lentejas estofadas con verduras - Día 13 - Tortilla española c/ Lechuga y aceitunas Pan y Postre Lácteo Kcal:399 Prot:19,1 Lip:5,3 HC:72,3	Patatas guisadas con verduras - Día 14 - Filete de merluza a la marinera c/ Lechuga Pan y Fruta y leche Kcal:168 Prot:13,4 Lip:5,6 HC:16,1		Sopa de cocido - Día 15 - Cocido madrileño completo Pan y Zumo de naranja natural Kcal:500 Prot:21,4 Lip:19,2 HC:67,2
Crema de verduras - Día 18 - Cinta de lomo adobada al horno c/ Lechuga y maíz Pan y Fruta Kcal:493 Prot:21,8 Lip:29,6 HC:38,5	.Patatas guisadas a la Riojana - Día 19 - Filete de merluza al horno c/ Lechuga Pan integral y Fruta y leche Kcal:172 Prot:12,5 Lip:8,4 HC:11,4	MENÚ DE NAVIDAD - Día 20 - Sopa de estrellas Hamburguesa completa Pan y Postre Lácteo Kcal:478 Prot:21,1 Lip:16,7 HC:64,3	Judías blancas estofadas con verduras - Día 21 - Revuelto c/ Lechuga y tomate Pan y Fruta Kcal:309 Prot:14,1 Lip:3 HC:59,4		Macarrones con tomate y queso rallado - Día 22 - Lomitos de rosada Pan y Fruta y leche Kcal:498 Prot:36,7 Lip:17,5 HC:46,9



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, 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

Día Internacional de las Personas con Discapacidad
3 DE DICIEMBRE

La Navidad es una parte del hogar que uno lleva siempre en su corazón

El Equipo de ENASUI Les desea una Feliz Navidad

Se ofrecerá Diariamente una opción de Verdura


Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

					*Coditos blancos salteados con verduras Tortilla francesa c/ Lechuga y tomate Pan y Fruta Kcal:402 Prot:13 Lip:14,4 HC:57,6
.Lentejas estofadas con verduras - Día 4 -	Farfalle a la napolitana - Día 5 -				- Día 7 -
.Filete de bacalao rebozado c/ Lechuga	.Lacón a la Gallega c/ Lechuga				
Pan y Fruta y leche Kcal:391 Prot:23,9 Lip:12,5 HC:45,2	Pan y Fruta Kcal:579 Prot:23,9 Lip:30,3 HC:55,8				
Judías verdes ecológicas con ajito y zanahoria - Día 11 -	Arroz con verduras - Día 12 -	Lentejas estofadas con verduras - Día 13 -	Patatas guisadas con verduras - Día 14 -	Sopa de cocido - Día 15 -	
Albondigas de burger meat mixta al horno con patatas	Filete de pollo al horno c/ Ensalada campera	Tortilla española c/ Lechuga y aceitunas	Filete de merluza a la marinera c/ Lechuga	Cocido madrileño completo	
Pan y Fruta Kcal:450 Prot:16,5 Lip:24,1 HC:45,3	Pan y Fruta Kcal:459 Prot:32,5 Lip:11,7 HC:59,1	Pan y Postre Lácteo Kcal:399 Prot:19,1 Lip:5,3 HC:72,3	Pan y Fruta y leche Kcal:168 Prot:13,4 Lip:5,6 HC:16,1	Pan y Zumo de naranja natural Kcal:500 Prot:21,4 Lip:19,2 HC:67,2	
Crema de verduras - Día 18 -	.Patatas guisadas a la Riojana - Día 19 -	MENÚ DE NAVIDAD - Día 20 -	Judías blancas estofadas con verduras - Día 21 -	Macarrones con tomate y queso rallado - Día 22 -	
Cinta de lomo adobada al horno c/ Lechuga y maíz	Filete de merluza al horno c/ Lechuga	Sopa de estrellas Hamburguesa completa	Revuelto c/ Lechuga y tomate	Lomitos de rosada	
Pan y Fruta Kcal:493 Prot:21,8 Lip:29,6 HC:38,5	Pan integral y Fruta y leche Kcal:172 Prot:12,5 Lip:8,4 HC:11,4	Pan y Postre Lácteo Kcal:478 Prot:21,1 Lip:16,7 HC:64,3	Pan y Fruta Kcal:309 Prot:14,1 Lip:3 HC:59,4	Pan y Fruta y leche Kcal:498 Prot:36,7 Lip:17,5 HC:46,9	



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, 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

Día Internacional de las Personas con Discapacidad
3 DE DICIEMBRE

La Navidad es una parte del hogar que uno lleva siempre en su corazón

El Equipo de ENASUI Les desea una Feliz Navidad

Se ofrecerá Diariamente una opción de Verdura

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

					*Coditos blancos salteados con verduras Tortilla francesa c/ Lechuga y tomate Pan y Fruta Kcal:402 Prot:13 Lip:14,4 HC:57,6
.Lentejas estofadas con verduras Hamburguesa vegetal c/ Lechuga Pan y Fruta y leche Kcal:347 Prot:18,6 Lip:7,9 HC:49,2	Farfalle a la napolitana Menestra de verduras Pan y Fruta Kcal:342 Prot:10,5 Lip:10,2 HC:55,4				
Judías verdes ecológicas con ajito y zanahoria Hamburguesa vegetal con patata cuadro Pan y Fruta Kcal:518 Prot:22,9 Lip:29,6 HC:43,4	Arroz con verduras Judías verdes rehogadas con ajito Pan y Fruta Kcal:304 Prot:7,9 Lip:8,4 HC:53,2	Lentejas estofadas con verduras Tortilla española c/ Lechuga y aceitunas Pan y Postre Lácteo Kcal:399 Prot:19,1 Lip:5,3 HC:72,3	Patatas guisadas con verduras .Menestra de verduras c/ Lechuga Pan y Fruta y leche Kcal:154 Prot:5,9 Lip:5,2 HC:21,3	Sopa de verduras Garbanzos estofados con verduras Pan y Zumo de naranja natural Kcal:398 Prot:37,7 Lip:7,1 HC:53,4	
Crema de verduras Guisantes rehogados con zanahoria y patata c/ Lechuga y maíz Pan y Fruta Kcal:287 Prot:9,7 Lip:7,6 HC:48,4	Patatas guisadas con verduras .Menestra de verduras c/ Lechuga Pan integral y Fruta y leche Kcal:154 Prot:5,9 Lip:5,2 HC:21,3	MENU DE NAVIDAD Sopa de verduras Hamburguesa vegetal con patata cuadro Pan y Postre Lácteo Kcal:603 Prot:26,8 Lip:30,8 HC:58,9	Judías blancas estofadas con verduras Revuelto c/ Lechuga y tomate Pan y Fruta Kcal:309 Prot:14,1 Lip:3 HC:59,4	Macarrones con tomate y queso rallado Tortilla francesa Pan y Fruta y leche Kcal:446 Prot:17,2 Lip:14,6 HC:59	



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, 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

Día Internacional de las Personas con Discapacidad
3 DE DICIEMBRE



El Equipo de ENASUI
Les desea una Feliz Navidad

Se ofrecerá Diariamente una opción de Verdura

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

					*Coditos blancos salteados con verduras - Día 1 - Tortilla francesa c/ Lechuga y tomate Pan y Fruta Kcal:402 Prot:13 Lip:14,4 HC:57,6
.Lentejas estofadas con verduras - Día 4 - Tortilla española c/ Lechuga Pan y Fruta y leche Kcal:335 Prot:16,5 Lip:12,2 HC:38,6	Farfalle a la napolitana - Día 5 - .Lacón a la Gallega c/ Lechuga Pan y Fruta Kcal:579 Prot:23,9 Lip:30,3 HC:55,8				
Judías verdes ecológicas con ajito y zanahoria - Día 11 - Albondigas de burger meat mixta al horno con patatas Pan y Fruta Kcal:450 Prot:16,5 Lip:24,1 HC:45,3	Arroz con verduras - Día 12 - Cinta de lomo adobada al horno c/ Pan y Fruta Kcal:602 Prot:21,9 Lip:30,6 HC:48,4	Lentejas estofadas con verduras - Día 13 - Tortilla española c/ Lechuga y aceitunas Pan y Postre Lácteo Kcal:399 Prot:19,1 Lip:5,3 HC:72,3	Patatas guisadas con verduras - Día 14 - Cinta de lomo adobada al horno c/ Lechuga Pan y Fruta y leche Kcal:376 Prot:18,8 Lip:27 HC:14,8	Sopa de verduras - Día 15 - Garbanzos estofados con verduras Pan y Zumo de naranja natural Kcal:398 Prot:37,7 Lip:7,1 HC:53,4	
Crema de verduras - Día 18 - Cinta de lomo adobada al horno c/ Lechuga y maíz Pan y Fruta Kcal:493 Prot:21,8 Lip:29,6 HC:38,5	.Patatas guisadas a la Riojana - Día 19 - Tortilla francesa c/ Lechuga Pan integral y Fruta y leche Kcal:232 Prot:10,4 Lip:10 HC:24,1	MENÚ DE NAVIDAD - Día 20 - Sopa de verduras Hamburguesa completa Pan y Postre Lácteo Kcal:493 Prot:21,6 Lip:17,6 HC:66,3	Judías blancas estofadas con verduras - Día 21 - Revuelto c/ Lechuga y tomate Pan y Fruta Kcal:309 Prot:14,1 Lip:3 HC:59,4	Macarrones con tomate y queso rallado - Día 22 - Cinta de lomo adobada al horno Pan y Fruta y leche Kcal:602 Prot:27,1 Lip:33,6 HC:46	



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, 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

Día Internacional de las Personas con Discapacidad
3 DE DICIEMBRE

La Navidad es una parte del hogar que uno lleva siempre en su corazón

El Equipo de ENASUI Les desea una Feliz Navidad

Se ofrecerá Diariamente una opción de Verdura