

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

- Día 1 -

- Día 2 -

- Día 3 -

- Día 4 -

- Día 5 -

- Día 8 -

- Día 9 -

- Día 10 -

- Día 11 -

- Día 12 -

- Día 15 -

- Día 16 -

- Día 17 -

- Día 18 -

- Día 19 -

- Día 22 -

- Día 23 -

- Día 24 -

- Día 25 -

- Día 26 -

- Día 29 -

- Día 30 -

- Día 31 -

.Coditos a la Napolitana	.Judías blancas con verduras	Sopa de estrellas	Garbanzos con espinacas	Judías verdes ecológicas con ajito y zanahoria
Rombos de Merluza c/ Lechuga y maíz	Revuelto de huevos con jamon c/ Lechuga y tomate	Ragout de ternera en salsa con verduras	Filete de merluza en salsa de tomate	Pollo asado en su jugo con patata panadera
Pan y Fruta y leche Kcal:254 Prot:18,7 Lip:11,1 HC:19,8	Pan y Fruta Kcal:454 Prot:28,1 Lip:11,6 HC:62,1	Pan y Fruta Kcal:364 Prot:16,6 Lip:19,5 HC:33,5	Pan y Fruta y leche Kcal:254 Prot:20,4 Lip:5,5 HC:30,6	Pan y Postre Lácteo Kcal:415 Prot:23,2 Lip:13,7 HC:53,4
Patatas guisadas con verduras	Vichyssoise	Lentejas a la Riojana	Paella valenciana	Sopa de cocido
Chuleta de cerdo en salsa c/ Ensalada campestre	Filete de pollo a la plancha c/ Lechuga y maíz	Filete de palometa en salsa de tomate	Tortilla francesa c/ Lechuga y zanahoria	Cocido madrileño completo
Pan y Fruta Kcal:206 Prot:6,1 Lip:3,1 HC:42,2	Pan integral y Fruta Kcal:502 Prot:22,5 Lip:20,9 HC:55,9	Pan y Fruta y leche Kcal:308 Prot:26,2 Lip:8,7 HC:31,2	Pan y Fruta Kcal:395 Prot:14,9 Lip:12,5 HC:57,9	Pan y Postre Lácteo Kcal:544 Prot:24,7 Lip:20,2 HC:72,9
Brocoli gratinado	Pote gallego	Canelones de carne	Crema de calabaza	Judías pintas a la hortelana
Albondigas de burger meat mixta al horno con patatas	Lacón a la gallega c/ Patata hervida	*Varitas de merluza c/ Lechuga y zanahoria	Ragout de pollo en salsa c/ Lechuga y maíz	Filete de merluza en salsa con daditos de calabacin
Pan y Fruta Kcal:558 Prot:28,1 Lip:32,3 HC:42,3	Pan y Quesada Kcal:411 Prot:29,3 Lip:13,2 HC:34,3	Pan y Fruta y leche Kcal:321 Prot:14,7 Lip:14 HC:32,2	Pan y Zumo de naranja natural Kcal:238 Prot:6,2 Lip:3,9 HC:48	Pan y Fruta y leche Kcal:275 Prot:20,5 Lip:7,2 HC:31,6
.Arroz con tomate	Sopa de lluvia	Lentejas estofadas con verduras		
Huevos fritos con patatas	Pollo asado con champiñones	*Bacalao al horno c/ Lechuga y tomate		
Pan y Postre Lácteo Kcal:505 Prot:14,7 Lip:17,5 HC:68	Pan y Fruta Kcal:326 Prot:19,7 Lip:13,9 HC:33,5	Pan y Fruta y leche Kcal:270 Prot:23,7 Lip:7,3 HC:27,6		

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, 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 un
Feliz Año 2024



Se ofrecerá Diariamente una opción de Verdura

Monday

Tuesday

Wednesday

Thursday

Friday

- Día 1 -

- Día 2 -

- Día 3 -

- Día 4 -

- Día 5 -

- Día 8 -

- Día 9 -

- Día 10 -

- Día 11 -

- Día 12 -

- Día 15 -

- Día 16 -

- Día 17 -

- Día 18 -

- Día 19 -

- Día 22 -

- Día 23 -

- Día 24 -

- Día 25 -

- Día 26 -

- Día 29 -

- Día 30 -

- Día 31 -

Napolitana pasta elbows	Stewed white beans with vegetables	Star soup	Chickpeas with spinach	Ecological green beans with garlic and carrot
Hake figures c/ Lettuce and corn	Scrambled eggs with ham c/ Lettuce and tomato	Beef ragout in sauce with vegetables	Hake fillet in tomato sauce	Roast chicken in juice with sliced cooked potatoes
Bread y **Fruta y leche Kcal:254 Prot:18,7 Lip:11,1 HC:19,8	Bread y Fruit Kcal:454 Prot:28,1 Lip:11,6 HC:62,1	Bread y Fruit Kcal:364 Prot:16,6 Lip:19,5 HC:33,5	Bread y **Fruta y leche Kcal:254 Prot:20,4 Lip:5,5 HC:30,6	Bread y Yogurt Kcal:415 Prot:23,2 Lip:13,7 HC:53,4
Stewed potatoes with vegetables	***Vichyssoisse	Rioja-style lentils	Valencian paella	Stew soup
Pork chop in sauce c/ **Ensalada campestre	Griddled chicken fillet c/ Lettuce and corn	Harvestfish fillet in tomato sauce	Omelette c/ Lettuce and carrots	Full Madrid-style stew
Bread y Fruit Kcal:206 Prot:6,1 Lip:3,1 HC:42,2	Wholemeal bread y Fruit Kcal:502 Prot:22,5 Lip:20,9 HC:55,9	Bread y **Fruta y leche Kcal:308 Prot:26,2 Lip:8,7 HC:31,2	Bread y Fruit Kcal:395 Prot:14,9 Lip:12,5 HC:57,9	Bread y Yogurt Kcal:544 Prot:24,7 Lip:20,2 HC:72,9
Gratinéed broccoli	Galician "pote"	Meat cannellone	Pumpkin cream	"Hortelana" pinto beans
Baked mixed burger meatballs with potatoes	Galician pork loin with potatoes	Hake figures c/ Lettuce and carrots	Chicken with lettuce and corn	Hake fillet in sauce with diced courgette
Bread y Fruit Kcal:558 Prot:28,1 Lip:32,3 HC:42,3	Bread y **Quesada Kcal:411 Prot:29,3 Lip:13,2 HC:34,3	Bread y **Fruta y leche Kcal:321 Prot:14,7 Lip:14 HC:32,2	Bread y Fresh orange juice Kcal:238 Prot:6,2 Lip:3,9 HC:48	Bread y **Fruta y leche Kcal:275 Prot:20,5 Lip:7,2 HC:31,6
Rice with tomatoe sauce	Rain soup	Stewed lentils with vegetables		
Fried eggs and chips	Roast chicken with mushrooms	Baked cod c/ Lettuce and tomato		
Bread y Yogurt Kcal:505 Prot:14,7 Lip:17,5 HC:68	Bread y Fruit Kcal:326 Prot:19,7 Lip:13,9 HC:33,5	Bread y **Fruta y leche Kcal:270 Prot:23,7 Lip:7,3 HC:27,6		

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, 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 un
Feliz Año 2024



Se ofrecerá Diariamente una opción de Verdura