

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

- Día 1 -	- Día 2 -	- Día 3 -	- Día 4 -	- Día 5 -
.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	*Coditos con salsa de tomate	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:336 Prot:14,4 Lip:12,5 HC:40,8	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

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 Yogur natural Kcal:451 Prot:26,3 Lip:15,8 HC:54,3	Pan y Yogur natural Kcal:515 Prot:31,8 Lip:14,3 HC:67,6	Pan y Yogur natural Kcal:425 Prot:20,3 Lip:22,2 HC:39	Pan y Yogur natural Kcal:451 Prot:28 Lip:10,2 HC:65,1	Pan y Yogur natural Kcal:389 Prot:23 Lip:15,4 HC:43,2
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 Yogur natural Kcal:267 Prot:9,8 Lip:5,8 HC:47,7	Pan integral y Yogur natural Kcal:563 Prot:26,2 Lip:23,6 HC:61,4	Pan y Yogur natural Kcal:505 Prot:33,8 Lip:13,4 HC:65,7	Pan y Yogur natural Kcal:456 Prot:18,6 Lip:15,2 HC:63,4	Pan y Yogur natural Kcal:518 Prot:24,5 Lip:21,9 HC:62,7
Brocoli gratinado	Pote gallego	Canelones de carne	Crema de calabaza	Judías pintas a la hortelana
Albondigas de burger meat mixta al horno con patatas	Cinta de lomo fresca en salsa 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 Yogur natural Kcal:619 Prot:31,8 Lip:35 HC:47,8	Pan y Quesada Kcal:411 Prot:29,3 Lip:13,2 HC:34,3	Pan y Yogur natural Kcal:518 Prot:22,3 Lip:18,7 HC:66,7	Pan y Yogur natural Kcal:257 Prot:9,3 Lip:6,6 HC:43,5	Pan y Yogur natural Kcal:472 Prot:28,1 Lip:11,9 HC:66,1
.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 Yogur natural Kcal:479 Prot:14,5 Lip:19,2 HC:57,8	Pan y Yogur natural Kcal:387 Prot:23,4 Lip:16,6 HC:39	Pan y Yogur natural Kcal:467 Prot:31,3 Lip:12 HC:62,1		

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



El Equipo de ENASUI
Les desea un
Feliz Año 2024



Se ofrecerá Diariamente una opción de Verdura

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	*Coditos con salsa de tomate	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:336 Prot:14,4 Lip:12,5 HC:40,8	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

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 -

Pasta (sin gluten/huevo)	Judías blancas con verduras	Sopa (pasta sin gluten/huevo)	Garbanzos con espinacas	Judías verdes ecológicas con ajito y zanahoria
Filete de merluza al horno 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
Barra de pan sin gluten y Fruta y leche Kcal:80 Prot:8,3 Lip:5 HC:0,3	Barra de pan sin gluten y Fruta Kcal:318 Prot:24,2 Lip:9,6 HC:33,1	Barra de pan sin gluten y Fruta Kcal:222 Prot:12,7 Lip:17,5 HC:4,5	Barra de pan sin gluten y Fruta y leche Kcal:254 Prot:20,4 Lip:5,5 HC:30,6	Barra de pan sin gluten y Postre Lácteo Kcal:192 Prot:15,4 Lip:10,7 HC:8,7
Patatas guisadas con verduras	Vichyssoise	Crema de zanahoria	Paella valenciana	Sopa (pasta sin gluten/huevo)
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
Barra de pan sin gluten y Fruta Kcal:70 Prot:2,2 Lip:1,1 HC:13,2	Barra de pan sin gluten y Fruta Kcal:261 Prot:14,5 Lip:19,5 HC:6,9	Barra de pan sin gluten y Fruta y leche Kcal:158 Prot:12,8 Lip:5,9 HC:13,8	Barra de pan sin gluten y Fruta Kcal:259 Prot:11 Lip:10,5 HC:28,9	Barra de pan sin gluten y Postre Lácteo Kcal:135 Prot:16,9 Lip:7,2 HC:28,2
Brocoli gratinado	Pote gallego	Pasta (sin gluten/huevo)	Crema de calabaza	Judías pintas a la hortelana
Ragout de ternera en salsa con patatas	Lacón a la gallega c/ Patata hervida	Filete de merluza al horno c/ Lechuga y zanahoria	Ragout de pollo en salsa c/ Lechuga y maíz	Filete de merluza en salsa con daditos de calabacín
Barra de pan sin gluten y Fruta Kcal:367 Prot:25,2 Lip:26,8 HC:6,4	Barra de pan sin gluten y Quesada Kcal:411 Prot:29,3 Lip:13,2 HC:34,3	Barra de pan sin gluten y Fruta y leche Kcal:80 Prot:8,3 Lip:5 HC:0,3	Barra de pan sin gluten y Zumo de naranja natural Kcal:60 Prot:1,7 Lip:1,9 HC:9	Barra de pan sin gluten y Fruta y leche Kcal:275 Prot:20,5 Lip:7,2 HC:31,6
Arroz con tomate	Sopa (pasta sin gluten/huevo)	Patatas guisadas con verduras		
Huevos fritos con patatas	Pollo asado con champiñones	*Bacalao al horno c/ Lechuga y tomate		
Barra de pan sin gluten y Postre Lácteo Kcal:282 Prot:6,9 Lip:14,5 HC:23,3	Barra de pan sin gluten y Fruta Kcal:184 Prot:15,8 Lip:11,9 HC:4,5	Barra de pan sin gluten y Fruta y leche Kcal:164 Prot:14,6 Lip:6,1 HC:13,2		

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



El Equipo de ENASUI
Les desea un
Feliz Año 2024



Se ofrecerá Diariamente una opción de Verdura

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 -

Pasta (sin gluten/huevo)	Judías blancas con verduras	Sopa (pasta sin gluten/huevo)	Garbanzos con espinacas	Judías verdes ecológicas con ajo y zanahoria
Filete de merluza al horno c/ Lechuga y maíz	Filete de pollo en su jugo 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:80 Prot:8,3 Lip:5 HC:0,3	Pan y Fruta Kcal:460 Prot:28,8 Lip:12,4 HC:61,2	Pan y Fruta Kcal:358 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 (pasta sin gluten/huevo)
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	Cinta de lomo fresca en su jugo 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:452 Prot:26,3 Lip:19,3 HC:46,4	Pan y Postre Lácteo Kcal:538 Prot:24,7 Lip:20,2 HC:72,9
Brocoli al ajillo	Pote gallego	Pasta (sin gluten/huevo)	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 calabacín
Pan y Fruta Kcal:462 Prot:17,4 Lip:26,2 HC:42,6	Pan y Quesada Kcal:411 Prot:29,3 Lip:13,2 HC:34,3	Pan y Fruta y leche Kcal:203 Prot:11 Lip:8,1 HC:21	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 (pasta sin gluten/huevo)	Lentejas estofadas con verduras		
Ragout de ternera con patatas	Pollo asado con champiñones	*Bacalao al horno c/ Lechuga y tomate		
Pan y Postre Lácteo Kcal:604 Prot:21,7 Lip:23,5 HC:72,1	Pan y Fruta Kcal:320 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

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 -

Pasta (sin gluten/huevo)	Judías blancas con verduras	Sopa (pasta sin gluten/huevo)	Garbanzos con espinacas	Judías verdes ecológicas con ajito y zanahoria
Filete de merluza al horno c/ Lechuga y maíz	Filete de pollo en su jugo 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
Barra de pan sin gluten y Fruta y leche Kcal:80 Prot:8,3 Lip:5 HC:0,3	Barra de pan sin gluten y Fruta Kcal:324 Prot:24,9 Lip:10,4 HC:32,2	Barra de pan sin gluten y Fruta Kcal:222 Prot:12,7 Lip:17,5 HC:4,5	Barra de pan sin gluten y Fruta y leche Kcal:254 Prot:20,4 Lip:5,5 HC:30,6	Barra de pan sin gluten y Postre Lácteo Kcal:192 Prot:15,4 Lip:10,7 HC:8,7
Patatas guisadas con verduras	Vichyssoise	Crema de zanahoria	Paella valenciana	Sopa (pasta sin gluten/huevo)
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	Cinta de lomo fresca en su jugo c/ Lechuga y zanahoria	Cocido madrileño completo
Barra de pan sin gluten y Fruta Kcal:70 Prot:2,2 Lip:1,1 HC:13,2	Barra de pan sin gluten y Fruta Kcal:261 Prot:14,5 Lip:19,5 HC:6,9	Barra de pan sin gluten y Fruta y leche Kcal:158 Prot:12,8 Lip:5,9 HC:13,8	Barra de pan sin gluten y Fruta Kcal:316 Prot:22,4 Lip:17,3 HC:17,4	Barra de pan sin gluten y Postre Lácteo Kcal:315 Prot:16,9 Lip:17,2 HC:28,2
Brocoli al ajillo	Pote gallego	Pasta (sin gluten/huevo)	Crema de calabaza	Judías pintas a la hortelana
Ragout de ternera en salsa con patatas	Lacón a la gallega c/ Patata hervida	Filete de merluza al horno c/ Lechuga y zanahoria	Ragout de pollo en salsa c/ Lechuga y maíz	Filete de merluza en salsa con daditos de calabacín
Barra de pan sin gluten y Fruta Kcal:272 Prot:14,5 Lip:20,8 HC:6,7	Barra de pan sin gluten y Quesada Kcal:411 Prot:29,3 Lip:13,2 HC:34,3	Barra de pan sin gluten y Fruta y leche Kcal:80 Prot:8,3 Lip:5 HC:0,3	Barra de pan sin gluten y Zumo de naranja natural Kcal:60 Prot:1,7 Lip:1,9 HC:9	Barra de pan sin gluten y Fruta y leche Kcal:275 Prot:20,5 Lip:7,2 HC:31,6
Arroz con tomate	Sopa (pasta sin gluten/huevo)	Patatas guisadas con verduras		
Ragout de ternera con patatas	Pollo asado con champiñones	*Bacalao al horno c/ Lechuga y tomate		
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 Kcal:184 Prot:15,8 Lip:11,9 HC:4,5	Barra de pan sin gluten y Fruta y leche Kcal:164 Prot:14,6 Lip:6,1 HC:13,2		

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



El Equipo de ENASUI Les desea un **Feliz Año 2024**



Se ofrecerá Diariamente una opción de Verdura

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 -

Pasta (sin gluten/huevo)	Judías blancas con verduras	Sopa (pasta sin gluten/huevo)	Garbanzos con espinacas	Judías verdes ecológicas con ajo y zanahoria
Filete de merluza al horno c/ Lechuga y maíz	Filete de pollo en su jugo 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:80 Prot:8,3 Lip:5 HC:0,3	Pan y Fruta Kcal:460 Prot:28,8 Lip:12,4 HC:61,2	Pan y Fruta Kcal:358 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 (pasta sin gluten/huevo)
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	Cinta de lomo fresca en su jugo 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:452 Prot:26,3 Lip:19,3 HC:46,4	Pan y Postre Lácteo Kcal:538 Prot:24,7 Lip:20,2 HC:72,9
Brocoli al ajillo	Pote gallego	Pasta (sin gluten/huevo)	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 calabacín
Pan y Fruta Kcal:462 Prot:17,4 Lip:26,2 HC:42,6	Pan y Quesada Kcal:411 Prot:29,3 Lip:13,2 HC:34,3	Pan y Fruta y leche Kcal:203 Prot:11 Lip:8,1 HC:21	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 (pasta sin gluten/huevo)	Lentejas estofadas con verduras		
Ragout de ternera con patatas	Pollo asado con champiñones	*Bacalao al horno c/ Lechuga y tomate		
Pan y Postre Lácteo Kcal:604 Prot:21,7 Lip:23,5 HC:72,1	Pan y Fruta Kcal:320 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

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

- Día 1 -		- Día 2 -		- Día 3 -		- Día 4 -		- Día 5 -	
Pasta (sin gluten/huevo)	- Día 8 -	Judías blancas con verduras	- Día 9 -	Sopa (pasta sin gluten/huevo)	- Día 10 -	Garbanzos con espinacas	- Día 11 -	Judías verdes ecológicas con ajito y zanahoria	- Día 12 -
Cinta de lomo fresca en salsa c/ Lechuga y maíz		Filete de pollo en su jugo c/ Lechuga y tomate		Ragout de ternera en salsa con verduras		Cinta de lomo fresca en salsa con zanahoria baby		Pollo asado en su jugo con patata panadera	
Pan y Fruta y leche Kcal:197 Prot:17,6 Lip:13,4 HC:1,5		Pan y Fruta Kcal:460 Prot:28,8 Lip:12,4 HC:61,2		Pan y Fruta Kcal:358 Prot:16,6 Lip:19,5 HC:33,5		Pan y Fruta y leche Kcal:335 Prot:26,2 Lip:12,2 HC:30		Pan y Postre Lácteo Kcal:415 Prot:23,2 Lip:13,7 HC:53,4	
Patatas guisadas con verduras	- Día 15 -	Vichyssoise	- Día 16 -	Lentejas a la Riojana	- Día 17 -	Arroz con verduras	- Día 18 -	Sopa (pasta sin gluten/huevo)	- Día 19 -
Chuleta de cerdo en salsa c/ Ensalada campestre		Filete de pollo a la plancha c/ Lechuga y maíz		Ragout de ternera en salsa con calabacín		Cinta de lomo fresca en su jugo 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:427 Prot:26,6 Lip:22,2 HC:30,2		Pan y Fruta Kcal:442 Prot:23,4 Lip:18,3 HC:49,9		Pan y Postre Lácteo Kcal:538 Prot:24,7 Lip:20,2 HC:72,9	
Brocoli al ajillo	- Día 22 -	Pote gallego	- Día 23 -	Pasta (sin gluten/huevo)	- Día 24 -	Crema de calabaza	- Día 25 -	Judías pintas a la hortelana	- Día 26 -
Albondigas de burger meat mixta al horno con patatas		Lacón a la gallega c/ Patata hervida		Ragout de ternera en salsa c/ Lechuga y zanahoria		Ragout de pollo en salsa c/ Lechuga y maíz		Cinta de lomo fresca en salsa con daditos de calabaza	
Pan y Fruta Kcal:462 Prot:17,4 Lip:26,2 HC:42,6		Pan y Quesada Kcal:411 Prot:29,3 Lip:13,2 HC:34,3		Pan y Fruta y leche Kcal:330 Prot:13,2 Lip:30,2 HC:1,4		Pan y Zumo de naranja natural Kcal:238 Prot:6,2 Lip:3,9 HC:48		Pan y Fruta y leche Kcal:284 Prot:26,4 Lip:5,7 HC:31,5	
Arroz con tomate	- Día 29 -	Sopa (pasta sin gluten/huevo)	- Día 30 -	Lentejas estofadas con verduras	- Día 31 -				
Ragout de ternera con patatas		Pollo asado con champiñones		Cinta de lomo fresca en su jugo c/ Lechuga y tomate					
Pan y Postre Lácteo Kcal:604 Prot:21,7 Lip:23,5 HC:72,1		Pan y Fruta Kcal:320 Prot:19,7 Lip:13,9 HC:33,5		Pan y Fruta y leche Kcal:373 Prot:28,9 Lip:15,6 HC:29,1					

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



El Equipo de ENASUI
Les desea un
Feliz Año 2024



Se ofrecerá Diariamente una opción de Verdura

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 -

Pasta (sin gluten/huevo)	Patatas guisadas con verduras	Sopa (pasta sin gluten/huevo)	Crema de calabaza	.Arroz con tomate
Filete de merluza al horno c/ Lechuga y maíz	.Filete de pollo en su jugo 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:80 Prot:8,3 Lip:5 HCo,3	Pan y Fruta Kcal:357 Prot:20,8 Lip:12,5 HC:44,1	Pan y Fruta Kcal:358 Prot:16,6 Lip:19,5 HC:33,5	Pan y Fruta y leche Kcal:133 Prot:12,1 Lip:4,4 HC:11,3	Pan y Postre Lácteo Kcal:536 Prot:23,5 Lip:15,6 HC:71,4
Patatas guisadas con verduras	Vichyssoise	Crema de zanahoria	Paella valenciana	Sopa (pasta sin gluten/huevo)
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	Cinta de lomo fresca en su jugo c/ Lechuga y zanahoria	.Magro de cerdo con verduritas y patatas
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:158 Prot:12,8 Lip:5,9 HC:13,8	Pan y Fruta Kcal:452 Prot:26,3 Lip:19,3 HC:46,4	Pan y Postre Lácteo Kcal:358 Prot:20,4 Lip:9,6 HC:52,2
Brocoli al ajillo	Crema de puerro	Pasta (sin gluten/huevo)	Crema de calabaza	Patatas guisadas con verduras
Ragout de ternera en salsa con patatas	Lacón a la gallega c/ Patata hervida	Filete de merluza al horno 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:408 Prot:18,4 Lip:22,8 HC:35,7	Pan y Quesada Kcal:167 Prot:2 Lip:2 HC:10,4	Pan y Fruta y leche Kcal:80 Prot:8,3 Lip:5 HCo,3	Pan y Zumo de naranja natural Kcal:238 Prot:6,2 Lip:3,9 HC:48	Pan y Fruta y leche Kcal:172 Prot:12,5 Lip:7,3 HC:14,4
.Arroz con tomate	Sopa (pasta sin gluten/huevo)	Patatas guisadas con verduras		
.Ragout de ternera con patatas	Pollo asado con champiñones	*Bacalao al horno c/ Lechuga y tomate		
Pan y Postre Lácteo Kcal:604 Prot:21,7 Lip:23,5 HC:72,1	Pan y Fruta Kcal:320 Prot:19,7 Lip:13,9 HC:33,5	Pan y Fruta y leche Kcal:164 Prot:14,6 Lip:6,1 HC:13,2		

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



El Equipo de ENASUI
Les desea un
Feliz Año 2024



Se ofrecerá Diariamente una opción de Verdura

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	Patatas guisadas con verduras	Sopa de estrellas	Garbanzos con espinacas	Judías verdes ecológicas con ajo 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:351 Prot:20,1 Lip:11,7 HC:44,9	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	Crema de puerro	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:167 Prot:2 Lip:2 HC:10,4	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

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
Cinta de lomo fresca en salsa c/ Lechuga y maíz	Revuelto de huevos con jamon c/ Lechuga y tomate	Ragout de ternera en salsa con verduras	Cinta de lomo fresca en salsa con zanahoria baby	Pollo asado en su jugo con patata panadera
Pan y Fruta Kcal:466 Prot:24,9 Lip:19,8 HC:50,3	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 Kcal:471 Prot:30,1 Lip:14,2 HC:59	Pan y Fruta Kcal:328 Prot:19,3 Lip:12,7 HC:37,7
Patatas guisadas con verduras	Vichyssoise	Lentejas a la Riojana	Arroz con verduras	Sopa de cocido
Chuleta de cerdo en salsa c/ Ensalada campestre	Filete de pollo a la plancha c/ Lechuga y maíz	Ragout de ternera en salsa con calabacin	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 Kcal:563 Prot:30,5 Lip:24,2 HC:59,2	Pan y Fruta Kcal:385 Prot:12 Lip:11,5 HC:61,4	Pan y Fruta Kcal:457 Prot:20,8 Lip:19,2 HC:57,2
Brocoli al ajillo	Pote gallego	*Coditos con salsa de tomate	Crema de calabaza	Judías pintas a la hortelana
Albondigas de burger meat mixta al horno con patatas	Lacón a la gallega c/ Patata hervida	Tortilla francesa c/ Lechuga y zanahoria	Ragout de pollo en salsa c/ Lechuga y maíz	Cinta de lomo fresca en salsa con daditos de calabaza
Pan y Fruta Kcal:462 Prot:17,4 Lip:26,2 HC:42,6	Pan y Fruta Kcal:547 Prot:33,2 Lip:15,2 HC:63,3	Pan y Fruta Kcal:409 Prot:13,5 Lip:13 HC:61,8	Pan y Zumo de naranja natural Kcal:238 Prot:6,2 Lip:3,9 HC:48	Pan y Fruta Kcal:420 Prot:30,3 Lip:7,7 HC:60,5
.Arroz con tomate	Sopa de lluvia	Lentejas estofadas con verduras		
Huevos fritos con patatas	Pollo asado con champiñones	Cinta de lomo fresca en su jugo c/ Lechuga y tomate		
Pan y Fruta Kcal:418 Prot:10,8 Lip:16,5 HC:52,3	Pan y Fruta Kcal:326 Prot:19,7 Lip:13,9 HC:33,5	Pan y Fruta Kcal:509 Prot:32,8 Lip:17,6 HC:58,1		

Este menú ha sido elaborado por el Departamento de Dietética y Nutrición de Enasui, S.L. (R.S. 2610104-M). Utilizamos en algunos platos Aceite de Oliva, Productos Integrales, Alimentos Neurosaludables, procedentes de Agricultura Ecológica y de Km "0". Los valores nutricionales se expresan en % sobre la energía total y en raciones de 100 gr. Atendiendo al Reglamento (UE) n° 1169/2011, los alérgenos correspondientes a cada plato están disponibles en la dirección www.enasui.com, 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

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
Filete de merluza al horno 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 Kcal:349 Prot:15,6 Lip:11,4 HC:49,1	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 Kcal:390 Prot:24,3 Lip:7,5 HC:59,6	Pan y Fruta Kcal:328 Prot:19,3 Lip:12,7 HC:37,7
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 Kcal:444 Prot:30,1 Lip:10,7 HC:60,2	Pan y Fruta Kcal:395 Prot:14,9 Lip:12,5 HC:57,9	Pan y Fruta Kcal:457 Prot:20,8 Lip:19,2 HC:57,2
Brocoli al ajillo	Pote gallego	*Coditos con salsa de tomate	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:462 Prot:17,4 Lip:26,2 HC:42,6	Pan y Fruta Kcal:547 Prot:33,2 Lip:15,2 HC:63,3	Pan y Fruta Kcal:472 Prot:18,3 Lip:14,5 HC:69,8	Pan y Zumo de naranja natural Kcal:238 Prot:6,2 Lip:3,9 HC:48	Pan y Fruta Kcal:411 Prot:24,4 Lip:9,2 HC:60,6
.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 Fruta Kcal:418 Prot:10,8 Lip:16,5 HC:52,3	Pan y Fruta Kcal:326 Prot:19,7 Lip:13,9 HC:33,5	Pan y Fruta Kcal:406 Prot:27,6 Lip:9,3 HC:56,6		

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

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 Cinta de lomo fresca en salsa c/ Lechuga y maíz Pan y Fruta Kcal:466 Prot:24,9 Lip:19,8 HC:50,3	.Judías blancas con verduras Revuelto de huevos con jamon c/ Lechuga y tomate Pan y Fruta Kcal:454 Prot:28,1 Lip:11,6 HC:62,1	Sopa de estrellas Ragout de ternera en salsa con verduras Pan y Fruta Kcal:364 Prot:16,6 Lip:19,5 HC:33,5	Garbanzos con espinacas Cinta de lomo fresca en salsa con zanahoria baby Pan y Fruta Kcal:471 Prot:30,1 Lip:14,2 HC:59	Judías verdes ecológicas con ajito y zanahoria Pollo asado en su jugo con patata panadera Pan y Fruta Kcal:328 Prot:19,3 Lip:12,7 HC:37,7
Patatas guisadas con verduras Chuleta de cerdo en salsa c/ Ensalada campestre Pan y Fruta Kcal:206 Prot:6,1 Lip:3,1 HC:42,2	Vichyssoise Filete de pollo a la plancha c/ Lechuga y maíz Pan integral y Fruta Kcal:502 Prot:22,5 Lip:20,9 HC:55,9	Lentejas a la Riojana Ragout de ternera en salsa con calabacin Pan y Fruta Kcal:563 Prot:30,5 Lip:24,2 HC:59,2	Arroz con verduras Tortilla francesa c/ Lechuga y zanahoria Pan y Fruta Kcal:385 Prot:12 Lip:11,5 HC:61,4	Sopa de cocido Cocido madrileño completo Pan y Fruta Kcal:457 Prot:20,8 Lip:19,2 HC:57,2
Brocoli al ajillo Albondigas de burger meat mixta al horno con patatas Pan y Fruta Kcal:462 Prot:17,4 Lip:26,2 HC:42,6	Pote gallego Lacón a la gallega c/ Patata hervida Pan y Fruta Kcal:547 Prot:33,2 Lip:15,2 HC:63,3	*Coditos con salsa de tomate Tortilla francesa c/ Lechuga y zanahoria Pan y Fruta Kcal:409 Prot:13,5 Lip:13 HC:61,8	Crema de calabaza Ragout de pollo en salsa c/ Lechuga y maíz Pan y Zumo de naranja natural Kcal:238 Prot:6,2 Lip:3,9 HC:48	Judías pintas a la hortelana Cinta de lomo fresca en salsa con daditos de calabaza Pan y Fruta Kcal:420 Prot:30,3 Lip:7,7 HC:60,5
.Arroz con tomate Huevos fritos con patatas Pan y Fruta Kcal:418 Prot:10,8 Lip:16,5 HC:52,3	Sopa de lluvia Pollo asado con champiñones Pan y Fruta Kcal:326 Prot:19,7 Lip:13,9 HC:33,5	Lentejas estofadas con verduras Cinta de lomo fresca en su jugo c/ Lechuga y tomate Pan y Fruta Kcal:509 Prot:32,8 Lip:17,6 HC:58,1		

Este menú ha sido elaborado por el Departamento de Dietética y Nutrición de Enasui, S.L. (R.S. 2610104-M). Utilizamos en algunos platos Aceite de Oliva, Productos Integrales, Alimentos Neurosaludables, procedentes de Agricultura Ecológica y de Km "0". Los valores nutricionales se expresan en % sobre la energía total y en raciones de 100 gr. Atendiendo al Reglamento (UE) n° 1169/2011, los alérgenos correspondientes a cada plato están disponibles en la dirección www.enasui.com, 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

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

- Día 1 -

- Día 2 -

- Día 3 -

- Día 4 -

- Día 5 -

.Coditos a la Napolitana

- Día 8 -

Cinta de lomo fresca en salsa c/ Lechuga y maíz

Pan y Fruta y leche
Kcal:330 Prot:21 Lip:17,8 HC:21,3

Patatas guisadas con verduras

- Día 15 -

Chuleta de cerdo en salsa c/ Ensalada campestre

Pan y Fruta
Kcal:206 Prot:6,1 Lip:3,1 HC:42,2

Brocoli gratinado

- Día 22 -

Albondigas de burger meat mixta al horno con patatas

Pan y Fruta
Kcal:558 Prot:28,1 Lip:32,3 HC:42,3

.Arroz con tomate

- Día 29 -

Huevos fritos con patatas

Pan y Postre Lácteo
Kcal:505 Prot:14,7 Lip:17,5 HC:68

.Judías blancas con verduras

- Día 9 -

Revuelto de huevos con jamon c/ Lechuga y tomate

Pan y Fruta
Kcal:454 Prot:28,1 Lip:11,6 HC:62,1

Vichyssoise

- Día 16 -

Filete de pollo a la plancha c/ Lechuga y maíz

Pan integral y Fruta
Kcal:502 Prot:22,5 Lip:20,9 HC:55,9

Pote gallego

- Día 23 -

Lacón a la gallega c/ Patata hervida

Pan y Quesada
Kcal:411 Prot:29,3 Lip:13,2 HC:34,3

Sopa de lluvia

- Día 30 -

Pollo asado con champiñones

Pan y Fruta
Kcal:326 Prot:19,7 Lip:13,9 HC:33,5

Sopa de estrellas

- Día 10 -

Ragout de ternera en salsa con verduras

Pan y Fruta
Kcal:364 Prot:16,6 Lip:19,5 HC:33,5

Lentejas a la Riojana

- Día 17 -

Ragout de ternera en salsa con calabacin

Pan y Fruta y leche
Kcal:427 Prot:26,6 Lip:22,2 HC:30,2

*Coditos con salsa de tomate

- Día 24 -

Tortilla francesa c/ Lechuga y zanahoria

Pan y Fruta y leche
Kcal:273 Prot:9,6 Lip:11 HC:32,8

Lentejas estofadas con verduras

- Día 31 -

Cinta de lomo fresca en su jugo c/ Lechuga y tomate

Pan y Fruta y leche
Kcal:373 Prot:28,9 Lip:15,6 HC:29,1

Garbanzos con espinacas

- Día 11 -

Cinta de lomo fresca en salsa con zanahoria baby

Pan y Fruta y leche
Kcal:335 Prot:26,2 Lip:12,2 HC:30

Arroz con verduras

- Día 18 -

Tortilla francesa c/ Lechuga y zanahoria

Pan y Fruta
Kcal:385 Prot:12 Lip:11,5 HC:61,4

Crema de calabaza

- Día 25 -

Ragout de pollo en salsa c/ Lechuga y maíz

Pan y Zumo de naranja natural
Kcal:238 Prot:6,2 Lip:3,9 HC:48

Judías verdes ecológicas con ajito y zanahoria

- Día 12 -

Pollo asado en su jugo con patata panadera

Pan y Postre Lácteo
Kcal:415 Prot:23,2 Lip:13,7 HC:53,4

Sopa de cocido

- Día 19 -

Cocido madrileño completo

Pan y Postre Lácteo
Kcal:544 Prot:24,7 Lip:20,2 HC:72,9

Judías pintas a la hortelana

- Día 26 -

Cinta de lomo fresca en salsa con daditos de calabaza

Pan y Fruta y leche
Kcal:284 Prot:26,4 Lip:5,7 HC:31,5

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



El Equipo de ENASUI
Les desea un
Feliz Año 2024



Se ofrecerá Diariamente una opción de Verdura

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

- Día 1 -

- Día 2 -

- Día 3 -

- Día 4 -

- Día 5 -

.Coditos a la Napolitana

- Día 8 -

Cinta de lomo fresca en salsa c/ Lechuga y maíz

Pan y Fruta y leche
Kcal:330 Prot:21 Lip:17,8 HC:21,3

Patatas guisadas con verduras

- Día 15 -

Chuleta de cerdo en salsa c/ Ensalada campestre

Pan y Fruta
Kcal:206 Prot:6,1 Lip:3,1 HC:42,2

Brocoli gratinado

- Día 22 -

Albondigas de burger meat mixta al horno con patatas

Pan y Fruta
Kcal:558 Prot:28,1 Lip:32,3 HC:42,3

.Arroz con tomate

- Día 29 -

Huevos fritos con patatas

Pan y Postre Lácteo
Kcal:505 Prot:14,7 Lip:17,5 HC:68

.Judías blancas con verduras

- Día 9 -

Revuelto de huevos con jamon c/ Lechuga y tomate

Pan y Fruta
Kcal:454 Prot:28,1 Lip:11,6 HC:62,1

Vichyssoise

- Día 16 -

Filete de pollo a la plancha c/ Lechuga y maíz

Pan integral y Fruta
Kcal:502 Prot:22,5 Lip:20,9 HC:55,9

Pote gallego

- Día 23 -

Lacón a la gallega c/ Patata hervida

Pan y Quesada
Kcal:411 Prot:29,3 Lip:13,2 HC:34,3

Sopa de lluvia

- Día 30 -

Pollo asado con champiñones

Pan y Fruta
Kcal:326 Prot:19,7 Lip:13,9 HC:33,5

Sopa de estrellas

- Día 10 -

Ragout de ternera en salsa con verduras

Pan y Fruta
Kcal:364 Prot:16,6 Lip:19,5 HC:33,5

Lentejas a la Riojana

- Día 17 -

Ragout de ternera en salsa con calabacin

Pan y Fruta y leche
Kcal:427 Prot:26,6 Lip:22,2 HC:30,2

*Coditos con salsa de tomate

- Día 24 -

Tortilla francesa c/ Lechuga y zanahoria

Pan y Fruta y leche
Kcal:273 Prot:9,6 Lip:11 HC:32,8

Lentejas estofadas con verduras

- Día 31 -

Cinta de lomo fresca en su jugo c/ Lechuga y tomate

Pan y Fruta y leche
Kcal:373 Prot:28,9 Lip:15,6 HC:29,1

Garbanzos con espinacas

- Día 11 -

Cinta de lomo fresca en salsa con zanahoria baby

Pan y Fruta y leche
Kcal:335 Prot:26,2 Lip:12,2 HC:30

Arroz con verduras

- Día 18 -

Tortilla francesa c/ Lechuga y zanahoria

Pan y Fruta
Kcal:385 Prot:12 Lip:11,5 HC:61,4

Crema de calabaza

- Día 25 -

Ragout de pollo en salsa c/ Lechuga y maíz

Pan y Zumo de naranja natural
Kcal:238 Prot:6,2 Lip:3,9 HC:48

Lentejas estofadas con verduras

Cinta de lomo fresca en su jugo c/ Lechuga y tomate

Pan y Fruta y leche
Kcal:373 Prot:28,9 Lip:15,6 HC:29,1

Judías verdes ecológicas con ajito y zanahoria

- Día 12 -

Pollo asado en su jugo con patata panadera

Pan y Postre Lácteo
Kcal:415 Prot:23,2 Lip:13,7 HC:53,4

Sopa de cocido

- Día 19 -

Cocido madrileño completo

Pan y Postre Lácteo
Kcal:544 Prot:24,7 Lip:20,2 HC:72,9

Judías pintas a la hortelana

- Día 26 -

Cinta de lomo fresca en salsa con daditos de calabaza

Pan y Fruta y leche
Kcal:284 Prot:26,4 Lip:5,7 HC:31,5

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



El Equipo de ENASUI
Les desea un
Feliz Año 2024



Se ofrecerá Diariamente una opción de Verdura

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 -

Crema de zanahoria	Judías blancas con verduras	Sopa de verduras	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:191 Prot:17,1 Lip:8,6 HC:11,8	Pan y Fruta Kcal:454 Prot:28,1 Lip:11,6 HC:62,1	Pan y Fruta Kcal:379 Prot:17,1 Lip:20,4 HC:35,6	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 verduras
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:559 Prot:25,2 Lip:21,1 HC:75
Brocoli gratinado	Pote gallego	Patatas guisadas con verduras	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:273 Prot:13,2 Lip:9,2 HC:34,2	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 verduras	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:341 Prot:20,3 Lip:14,8 HC:35,6	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

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
Cinta de lomo fresca en salsa c/ Lechuga y maíz	Revuelto de huevos con jamon c/ Lechuga y tomate	Ragout de ternera en salsa con verduras	Cinta de lomo fresca en salsa con zanahoria baby	Pollo asado en su jugo con patata panadera
Pan y Fruta y leche Kcal:330 Prot:21 Lip:17,8 HC:21,3	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:335 Prot:26,2 Lip:12,2 HC:30	Pan y Postre Lácteo Kcal:415 Prot:23,2 Lip:13,7 HC:53,4
Patatas guisadas con verduras	Vichyssoise	Lentejas a la Riojana	Arroz con verduras	Sopa de cocido
Chuleta de cerdo en salsa c/ Ensalada campestre	Filete de pollo a la plancha c/ Lechuga y maíz	Ragout de ternera en salsa con calabacin	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:427 Prot:26,6 Lip:22,2 HC:30,2	Pan y Fruta Kcal:385 Prot:12 Lip:11,5 HC:61,4	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	Tortilla francesa c/ Lechuga y zanahoria	Ragout de pollo en salsa c/ Lechuga y maíz	Cinta de lomo fresca en salsa con daditos de calabaza
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:257 Prot:9,9 Lip:12,5 HC:24,2	Pan y Zumo de naranja natural Kcal:238 Prot:6,2 Lip:3,9 HC:48	Pan y Fruta y leche Kcal:284 Prot:26,4 Lip:5,7 HC:31,5
.Arroz con tomate	Sopa de lluvia	Lentejas estofadas con verduras		
Huevos fritos con patatas	Pollo asado con champiñones	Cinta de lomo fresca en su jugo 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:373 Prot:28,9 Lip:15,6 HC:29,1		

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



El Equipo de ENASUI
Les desea un
Feliz Año 2024



Se ofrecerá Diariamente una opción de Verdura

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

Rombos de Merluza c/ Lechuga y maíz

Pan y Fruta y leche

Kcal:254 Prot:18,7 Lip:11,1 HC:19,8

Patatas guisadas con verduras

Chuleta de cerdo en salsa c/ Ensalada campestre

Pan y Fruta

Kcal:206 Prot:6,1 Lip:3,1 HC:42,2

Brocoli gratinado

Albondigas de burger meat mixta al horno con patatas

Pan y Fruta

Kcal:558 Prot:28,1 Lip:32,3 HC:42,3

.Arroz con tomate

Huevos fritos con patatas

Pan y Postre Lácteo

Kcal:505 Prot:14,7 Lip:17,5 HC:68

.Judías blancas con verduras

Revuelto de huevos con jamon c/ Lechuga y tomate

Pan y Fruta

Kcal:454 Prot:28,1 Lip:11,6 HC:62,1

Vichyssoise

Filete de pollo a la plancha c/ Lechuga y maíz

Pan integral y Fruta

Kcal:502 Prot:22,5 Lip:20,9 HC:55,9

Pote gallego

Lacón a la gallega c/ Patata hervida

Pan y Quesada

Kcal:411 Prot:29,3 Lip:13,2 HC:34,3

Sopa de lluvia

Pollo asado con champiñones

Pan y Fruta

Kcal:326 Prot:19,7 Lip:13,9 HC:33,5

Sopa de estrellas

Ragout de ternera en salsa con verduras

Pan y Fruta

Kcal:364 Prot:16,6 Lip:19,5 HC:33,5

Lentejas a la Riojana

Filete de palometa en salsa de tomate

Pan y Fruta y leche

Kcal:308 Prot:26,2 Lip:8,7 HC:31,2

Canelones de carne

*Varitas de merluza c/ Lechuga y zanahoria

Pan y Fruta y leche

Kcal:321 Prot:14,7 Lip:14 HC:32,2

Lentejas estofadas con verduras

*Bacalao al horno c/ Lechuga y tomate

Pan y Fruta y leche

Kcal:270 Prot:23,7 Lip:7,3 HC:27,6

Garbanzos con espinacas

Filete de merluza en salsa de tomate

Pan y Fruta y leche

Kcal:254 Prot:20,4 Lip:5,5 HC:30,6

Paella valenciana

Tortilla francesa c/ Lechuga y zanahoria

Pan y Fruta

Kcal:395 Prot:14,9 Lip:12,5 HC:57,9

Crema de calabaza

Ragout de pollo en salsa c/ Lechuga y maíz

Pan y Zumo de naranja natural

Kcal:238 Prot:6,2 Lip:3,9 HC:48

Judías verdes ecológicas con ajito y zanahoria

Pollo asado en su jugo con patata panadera

Pan y Postre Lácteo

Kcal:415 Prot:23,2 Lip:13,7 HC:53,4

Sopa de cocido

Cocido madrileño completo

Pan y Postre Lácteo

Kcal:544 Prot:24,7 Lip:20,2 HC:72,9

Judías pintas a la hortelana

Filete de merluza en salsa con daditos de calabacín

Pan y Fruta y leche

Kcal:275 Prot:20,5 Lip:7,2 HC:31,6

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

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

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 verduras	.Arroz con tomate	Judías verdes ecológicas con ajito y zanahoria
.Menestra de verduras c/ Lechuga y maíz	Tortilla francesa c/ Lechuga y tomate	Hamburguesa vegetal con patata cuadro	Garbanzos con espinacas	Tortilla española
Pan y Fruta y leche Kcal:206 Prot:6,6 Lip:8,2 HC:26,4	Pan y Fruta Kcal:448 Prot:20,3 Lip:9,6 HC:72,4	Pan y Fruta Kcal:516 Prot:22,9 Lip:29,8 HC:43,2	Pan y Fruta y leche Kcal:346 Prot:12,1 Lip:6,6 HC:51,6	Pan y Postre Lácteo Kcal:415 Prot:14,3 Lip:14,4 HC:59,4
Patatas guisadas con verduras	Vichyssoise	*Lentejas a la hortelana	Arroz con verduras	Sopa de verduras
Hamburguesa vegetal c/ Ensalada campestre	.Menestra de verduras c/ Lechuga y maíz	Coditos blancos salteados con ajo y oregano	Tortilla francesa c/ Lechuga y zanahoria	Garbanzos estofados con verduras
Pan y Fruta Kcal:206 Prot:6,1 Lip:3,1 HC:42,2	Pan integral y Fruta Kcal:452 Prot:12,9 Lip:16,7 HC:62,4	Pan y Fruta y leche Kcal:333 Prot:14,9 Lip:9,2 HC:47,5	Pan y Fruta Kcal:385 Prot:12 Lip:11,5 HC:61,4	Pan y Postre Lácteo Kcal:443 Prot:41 Lip:8,1 HC:59,1
Brocoli gratinado	.Arroz con tomate	*Coditos con salsa de tomate	Crema de calabaza	Arroz con calabacin
Hamburguesa vegetal con patata cuadro	Garbanzos con espinacas c/ Patata hervida	Tortilla francesa c/ Lechuga y zanahoria	Lentejas estofadas con verduras c/ Lechuga y maíz	Judías pintas a la hortelana
Pan y Fruta Kcal:626 Prot:34,5 Lip:37,8 HC:40,4	Pan y Quesada Kcal:165 Prot:2,1 Lip:3,6 HC:23,3	Pan y Fruta y leche Kcal:273 Prot:9,6 Lip:11 HC:32,8	Pan y Zumo de naranja natural Kcal:414 Prot:17,5 Lip:6,2 HC:75,6	Pan y Fruta y leche Kcal:314 Prot:12,1 Lip:6,4 HC:51,4
.Arroz con tomate	Sopa de verduras	Lentejas estofadas con verduras		
Huevos fritos con patatas	Garbanzos estofados con verduras	Tortilla española c/ Lechuga y tomate		
Pan y Postre Lácteo Kcal:505 Prot:14,7 Lip:17,5 HC:68	Pan y Fruta Kcal:356 Prot:37,1 Lip:7,1 HC:43,4	Pan y Fruta y leche Kcal:324 Prot:15,9 Lip:12 HC:37		

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

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 verduras	Garbanzos con espinacas	Judías verdes ecológicas con ajito y zanahoria
Cinta de lomo adobada al horno c/ Lechuga y maíz	Revuelto de huevos con jamon c/ Lechuga y tomate	Ragout de ternera al horno	Cinta de lomo adobada al horno	Hamburguesa vegetal con patata cuadro
Pan y Fruta y leche Kcal:428 Prot:19,5 Lip:30 HC:19,8	Pan y Fruta Kcal:454 Prot:28,1 Lip:11,6 HC:62,1	Pan y Fruta Kcal:508 Prot:18,9 Lip:34,1 HC:35,5	Pan y Fruta y leche Kcal:475 Prot:26 Lip:28,7 HC:28,3	Pan y Postre Lácteo Kcal:605 Prot:26,8 Lip:30,6 HC:59,1
Patatas guisadas con verduras	Vichyssoise	Lentejas a la Riojana	Arroz con verduras	Sopa de verduras
Cinta de lomo adobada al horno c/ Ensalada campestre	Hamburguesa vegetal con salsa de zanahoria c/ Lechuga y maíz	Ragout de ternera al horno	Tortilla francesa c/ Lechuga y zanahoria	.Garbanzos estofados
Pan y Fruta Kcal:206 Prot:6,1 Lip:3,1 HC:42,2	Pan integral y Fruta Kcal:539 Prot:16,4 Lip:18,3 HC:75,9	Pan y Fruta y leche Kcal:549 Prot:28,4 Lip:34,8 HC:30,6	Pan y Fruta Kcal:385 Prot:12 Lip:11,5 HC:61,4	Pan y Postre Lácteo Kcal:443 Prot:41 Lip:8,1 HC:59,1
Brocoli gratinado	Pote gallego	*Coditos con salsa de tomate	Crema de calabaza	Judías pintas a la hortelana
Albondigas de burger meat mixta al horno con patatas	Lacón a la gallega c/ Patata hervida	Tortilla francesa c/ Lechuga y zanahoria	Ragout de ternera al horno c/ Lechuga y maíz	Cinta de lomo adobada al horno
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:273 Prot:9,6 Lip:11 HC:32,8	Pan y Zumo de naranja natural Kcal:568 Prot:19,4 Lip:34,1 HC:49,4	Pan y Fruta y leche Kcal:467 Prot:26,2 Lip:26,7 HC:30,4
.Arroz con tomate	Sopa de verduras	Lentejas estofadas con verduras		
Huevos fritos con patatas	Hamburguesa de vacuno 100% al horno con daditos de zanahoria	Cinta de lomo adobada al horno c/ Lechuga y tomate		
Pan y Postre Lácteo Kcal:505 Prot:14,7 Lip:17,5 HC:68	Pan y Fruta Kcal:405 Prot:18,1 Lip:23,1 HC:35,3	Pan y Fruta y leche Kcal:471 Prot:27,4 Lip:27,9 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