

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

- Día 1 -

- Día 2 -

- Día 3 -



Lazos carbonara - Día 6 -	Judías verdes rehogadas - Día 7 -	JORNADA GASTRONÓMICA VASCA Sukalki (patatas con ternera) Revuelto de champiñones c/ Lechuga - Día 8 -	Sopa de cocido - Día 9 -	.Crema de verduras - Día 10 -
Cinta de lomo adobada al horno c/ Lechuga Pan y Fruta Kcal:599 Prot:26,5 Lip:33,9 HC:49,6	Pollo asado en su jugo c/ Lechuga y zanahoria Pan y Fruta Kcal:348 Prot:20,5 Lip:15,3 HC:35,7	Pan y Cuajada azucarada Kcal:543 Prot:29,9 Lip:27,5 HC:46	Cocido madrileño completo Pan y Fruta Kcal:457 Prot:20,8 Lip:19,2 HC:57,2	Filete de Merluza Rebozado c/ Lechuga y maíz Pan y Fruta y leche Kcal:268 Prot:13,8 Lip:10,9 HC:28,5
.Arroz con tomate - Día 13 -	Crema de calabaza - Día 14 -	.Ensaladilla Rusa - Día 15 -	Macarrones blancos salteados con verduras - Día 16 -	Judías blancas estofadas con verduras - Día 17 -
Huevos fritos con patatas Pan y Postre Lácteo Kcal:692 Prot:20,9 Lip:23,2 HC:95,5	Albondigas burger meat mixta en salsa con daditos de calabacin Pan y Fruta Kcal:462 Prot:16,3 Lip:24,4 HC:47,8	San Jacobo c/ Lechuga Pan y Fruta Kcal:474 Prot:15,8 Lip:15 HC:184,9	Filete de merluza en salsa c/ Lechuga y tomate Pan y Fruta y leche Kcal:224 Prot:12,8 Lip:12,1 HC:15,9	Ragout de pollo con champiñones Pan y Fruta Kcal:472 Prot:29,1 Lip:10 HC:59,4
Lentejas a la Riojana - Día 20 -	Brocoli rehogado - Día 21 -	Ensalada campera - Día 22 -	Fideua con pollo - Día 23 -	Vichyssoise - Día 24 -
Filete de palometa al horno c/ Lechuga y maíz Pan y Fruta y leche Kcal:313 Prot:27,6 Lip:9,6 HC:29,2	Tortilla española c/ Lechuga y tomate Pan y Fruta Kcal:314 Prot:11,5 Lip:12,7 HC:41,4	.Hamburguesa Burger Meat al horno c/ Crema de calabaza Pan y Helado Kcal:430 Prot:21,7 Lip:26,5 HC:25,5	*Varitas de merluza c/ Lechuga Pan y Fruta y leche Kcal:330 Prot:18,9 Lip:12,3 HC:35,4	Lomo de sajonia al horno c/ Lechuga y aceitunas Pan y Fruta Kcal:274 Prot:5,6 Lip:13,5 HC:35,9
.Paella Mixta - Día 27 -	Sopa de estrellas - Día 28 -	*Ensalada de garbanzos - Día 29 -	Guisantes rehogados con jamon serrano - Día 30 -	Espaguetis con chorizo y tomate - Día 31 -
*Salchichas de pavo en salsa con patatas Pan y Fruta Kcal:549 Prot:23,4 Lip:24,5 HC:61,8	Filete de pollo a la plancha c/ Lechuga Pan y Postre Lácteo Kcal:384 Prot:22,5 Lip:12,3 HC:49,3	Filete de Merluza Rebozado c/ Lechuga Pan y Fruta y leche Kcal:420 Prot:24,4 Lip:13,3 HC:50,3	Tortilla española c/ Lechuga y aceitunas Pan y Zumo de naranja natural Kcal:284 Prot:11,4 Lip:6,6 HC:48,3	Filete de merluza al horno c/ Lechuga y maíz Pan y Fruta y leche Kcal:220 Prot:12,3 Lip:25 HC:5,3

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



Revista Pequeñasui
¡Descárguela!



Se ofrecerá Diariamente una opción de Verdura

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

- Día 1 -

- Día 2 -

- Día 3 -



Carbonara ties - Día 6 -	Sautéed green beans - Día 7 -	**Sukalki (patatas con ternera) - Día 8 -	Stew soup - Día 9 -	***Crema de verduras - Día 10 -
Baked marinated pork loin c/ Lettuce	Roast chicken in juice c/ Lettuce and carrots	**Revuelto de champiñones c/ Lettuce	Full Madrid-style stew	Breaded hake fillet c/ Lettuce and corn
Bread y Fruit Kcal:599 Prot:26,5 Lip:33,9 HC:49,6	Bread y Fruit Kcal:348 Prot:20,5 Lip:15,3 HC:35,7	Bread y Sugary curd Kcal:543 Prot:29,9 Lip:27,5 HC:46	Bread y Fruit Kcal:457 Prot:20,8 Lip:19,2 HC:57,2	Bread y **Fruta y leche Kcal:268 Prot:13,8 Lip:10,9 HC:28,5
Rice with tomatoe sauce - Día 13 -	Pumpkin cream - Día 14 -	Russian salad - Día 15 -	Sautéed macaroni pasta with vegetables - Día 16 -	Stewed white beans with vegetables - Día 17 -
**Huevos fritos con patatas	Mixed burger meatballs in sauce with diced courgette	Breaded ham with cheese c/ Lettuce	Hake fillet in sauce c/ Lettuce and tomato	Jerez-style chicken legs with mushrooms
Bread y Yogurt Kcal:692 Prot:20,9 Lip:23,2 HC:95,5	Bread y Fruit Kcal:462 Prot:16,3 Lip:24,4 HC:47,8	Bread y Fruit Kcal:474 Prot:15,8 Lip:15 HC:184,9	Bread y **Fruta y leche Kcal:224 Prot:12,8 Lip:12,1 HC:15,9	Bread y Fruit Kcal:472 Prot:29,1 Lip:10 HC:59,4
Rioja-style lentils - Día 20 -	Sautéed broccoli - Día 21 -	"Campera" salad - Día 22 -	Chicken fideua - Día 23 -	***Vichyssoisse - Día 24 -
Baked harvestfish fillet c/ Lettuce and corn	Spanish omelette c/ Lettuce and tomato	**Hamburguesa burger meat al horno c/ Pumpkin cream	Hake figures c/ Lettuce	Baked Kasseler c/ Lettuce and olive
Bread y **Fruta y leche Kcal:313 Prot:27,6 Lip:9,6 HC:29,2	Bread y Fruit Kcal:314 Prot:11,5 Lip:12,7 HC:41,4	Bread y Ice cream Kcal:430 Prot:21,7 Lip:26,5 HC:25,5	Bread y **Fruta y leche Kcal:330 Prot:18,9 Lip:12,3 HC:35,4	Bread y Fruit Kcal:274 Prot:5,6 Lip:13,5 HC:35,9
Mixed paella - Día 27 -	Star soup - Día 28 -	Chickpea salad (chickpeas, egg, tomato, carrot and corn) - Día 29 -	Sautéed peas with serrano ham - Día 30 -	Spaghetti with chorizo and tomato - Día 31 -
Turkey sausages in sauce with potatoes	Griddled chicken fillet c/ Lettuce	Breaded hake fillet c/ Lettuce	Spanish omelette c/ Lettuce and olive	Baked hake fillet c/ Lettuce and corn
Bread y Fruit Kcal:549 Prot:23,4 Lip:24,5 HC:61,8	Bread y Yogurt Kcal:384 Prot:22,5 Lip:12,3 HC:49,3	Bread y **Fruta y leche Kcal:420 Prot:24,4 Lip:13,3 HC:50,3	Bread y Fresh orange juice Kcal:284 Prot:11,4 Lip:6,6 HC:48,3	Bread y **Fruta y leche Kcal:220 Prot:12,3 Lip:25 HC:5,3

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



Revista Pequeñasui
¡Descárguela!



Se ofrecerá Diariamente una opción de Verdura