

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

- Día 1 -

- Día 2 -

- Día 3 -



Lazos carbonara - Día 6 -	Judías verdes rehogadas - Día 7 -	Sukalki (patatas con ternera) - 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	Revuelto de champiñones c/ Lechuga 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 -



Lazos carbonara - Día 6 -	Judías verdes rehogadas - Día 7 -	Sukalki (patatas con ternera) - 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	Revuelto de champiñones c/ Lechuga 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 -



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	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 -



Pasta (sin gluten/huevo) - Día 6 -	Judías verdes rehogadas - Día 7 -	Sukalki (patatas con ternera) - Día 8 -	Sopa (pasta sin gluten/huevo) - Día 9 -	.Crema de verduras - Día 10 -
Cinta de lomo adobada al horno c/ Lechuga	Pollo asado en su jugo c/ Lechuga y zanahoria	Revuelto de champiñones c/ Lechuga	Cocido madrileño completo	Filete de merluza al horno c/ Lechuga y maíz
Barra de pan sin gluten y Fruta Kcal:305 Prot:16,6 Lip:25,9 HC:1,6	Barra de pan sin gluten y Fruta Kcal:212 Prot:16,6 Lip:13,3 HC:6,7	Barra de pan sin gluten y Cuajada azucarada Kcal:294 Prot:21,4 Lip:20,5 HC:4,7	Barra de pan sin gluten y Fruta Kcal:315 Prot:16,9 Lip:17,2 HC:28,2	Barra de pan sin gluten y Fruta y leche Kcal:142 Prot:10,1 Lip:6,9 HC:9,8
.Arroz con tomate - Día 13 -	Crema de calabaza - Día 14 -	.Ensaladilla Rusa - Día 15 -	Pasta (sin gluten/huevo) - Día 16 -	Judías blancas estofadas con verduras - Día 17 -
Huevos fritos con patatas	Ragout de ternera en salsa con calabacin	Cinta de lomo fresca en salsa c/ Lechuga	Filete de merluza en salsa c/ Lechuga y tomate	Ragout de pollo con champiñones
Barra de pan sin gluten y Postre Lácteo Kcal:469 Prot:13,1 Lip:20,2 HC:50,8	Barra de pan sin gluten y Fruta Kcal:267 Prot:13 Lip:19,4 HC:10	Barra de pan sin gluten y Fruta Kcal:348 Prot:23,3 Lip:21,2 HC:131,3	Barra de pan sin gluten y Fruta y leche Kcal:98 Prot:9,9 Lip:6,3 HC:0,3	Barra de pan sin gluten y Fruta Kcal:336 Prot:25,2 Lip:8 HC:30,4
.Crema de zanahoria - Día 20 -	Brocoli rehogado - Día 21 -	Ensalada campera - Día 22 -	Pasta (sin gluten/huevo) - Día 23 -	Vichyssoise - Día 24 -
Filete de palometa al horno c/ Lechuga y maíz	Tortilla española c/ Lechuga y tomate	Hamburguesa de vacuno 100% al horno c/ Crema de calabaza	Filete de merluza al horno c/ Lechuga	Lomo de sajonia al horno c/ Lechuga y aceitunas
Barra de pan sin gluten y Fruta y leche Kcal:163 Prot:14,2 Lip:6,8 HC:11,8	Barra de pan sin gluten y Fruta Kcal:178 Prot:7,6 Lip:10,7 HC:12,4	Barra de pan sin gluten y Postre Lácteo Kcal:390 Prot:21 Lip:25,6 HC:20,7	Barra de pan sin gluten y Fruta y leche Kcal:190 Prot:8,9 Lip:5,2 HC:1,9	Barra de pan sin gluten y Fruta Kcal:138 Prot:1,7 Lip:11,5 HC:6,9
.Paella Mixta - Día 27 -	Sopa (pasta sin gluten/huevo) - Día 28 -	*Ensalada de garbanzos - Día 29 -	*Guisantes rehogados con cebolla - Día 30 -	Pasta (sin gluten/huevo) - Día 31 -
*Salchichas de pavo en salsa con patatas	Filete de pollo a la plancha c/ Lechuga	Filete de merluza al horno c/ Lechuga	Tortilla española c/ Lechuga y aceitunas	Filete de merluza al horno c/ Lechuga y maíz
Barra de pan sin gluten y Fruta Kcal:413 Prot:19,5 Lip:22,5 HC:32,8	Barra de pan sin gluten y Postre Lácteo Kcal:155 Prot:14,7 Lip:9,3 HC:4,6	Barra de pan sin gluten y Fruta y leche Kcal:294 Prot:20,7 Lip:9,3 HC:31,6	Barra de pan sin gluten y Zumo de naranja natural Kcal:88 Prot:4,6 Lip:3,7 HC:9,2	Barra de pan sin gluten 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



Revista Pequeñasui
¡Descárguela!



Se ofrecerá Diariamente una opción de Verdura

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

- Día 1 -

- Día 2 -

- Día 3 -



Pasta (sin gluten/huevo) - Día 6 -	Judías verdes rehogadas - Día 7 -	Sukalki (patatas con ternera) - Día 8 -	Sopa (pasta sin gluten/huevo) - Día 9 -	.Crema de verduras - Día 10 -
Cinta de lomo adobada al horno c/ Lechuga y zanahoria	Pollo asado en su jugo c/ Lechuga y zanahoria	Ragout de ternera en salsa c/ Lechuga	Cocido madrileño completo	Filete de merluza al horno c/ Lechuga y maíz
Pan y Fruta Kcal:441 Prot:20,5 Lip:27,9 HC:30,6	Pan y Fruta Kcal:348 Prot:20,5 Lip:15,3 HC:35,7	Pan y Cuajada azucarada Kcal:590 Prot:22,3 Lip:37,4 HC:44,3	Pan y Fruta Kcal:451 Prot:20,8 Lip:19,2 HC:57,2	Pan y Fruta y leche Kcal:142 Prot:10,1 Lip:6,9 HC:9,8
.Arroz con tomate - Día 13 -	Crema de calabaza - Día 14 -	.Patatas guisadas con verduras - Día 15 -	Pasta (sin gluten/huevo) - Día 16 -	Judías blancas estofadas con verduras - Día 17 -
.Magro de cerdo con verduritas y patatas	Albondigas burger meat mixta en salsa con daditos de calabacin	Cinta de lomo fresca en salsa c/ Lechuga	Filete de merluza en salsa c/ Lechuga y tomate	Ragout de pollo con champiñones
Pan y Postre Lácteo Kcal:502 Prot:21,2 Lip:12,2 HC:72,4	Pan y Fruta Kcal:462 Prot:16,3 Lip:24,4 HC:47,8	Pan y Fruta Kcal:414 Prot:24,2 Lip:16,7 HC:45,3	Pan y Fruta y leche Kcal:98 Prot:9,9 Lip:6,3 HC:0,3	Pan y Fruta Kcal:472 Prot:29,1 Lip:10 HC:59,4
Lentejas a la Riojana - Día 20 -	Brocoli rehogado - Día 21 -	.Patatas guisadas con verduras - Día 22 -	Pasta (sin gluten/huevo) - Día 23 -	Vichyssoise - Día 24 -
Filete de palometa al horno c/ Lechuga y maíz	.Filete de pollo en su jugo c/ Lechuga y tomate	.Hamburguesa Burger Meat al horno c/ Crema de calabaza	Filete de merluza al horno c/ Lechuga	Lomo de sajonia al horno c/ Lechuga y aceitunas
Pan y Fruta y leche Kcal:313 Prot:27,6 Lip:9,6 HC:29,2	Pan y Fruta Kcal:317 Prot:21,6 Lip:12,4 HC:33,8	Pan y Postre Lácteo Kcal:649 Prot:28,3 Lip:28,9 HC:72,7	Pan y Fruta y leche Kcal:190 Prot:8,9 Lip:5,2 HC:1,9	Pan y Fruta Kcal:274 Prot:5,6 Lip:13,5 HC:35,9
.Paella Mixta - Día 27 -	Sopa (pasta sin gluten/huevo) - Día 28 -	.Crema de zanahoria - Día 29 -	Coliflor rehogada - Día 30 -	Pasta (sin gluten/huevo) - Día 31 -
*Salchichas de pavo en salsa con patatas	Filete de pollo a la plancha c/ Lechuga	Filete de merluza al horno c/ Lechuga	Cinta de lomo fresca en su jugo c/ Lechuga y aceitunas	Filete de merluza al horno c/ Lechuga y maíz
Pan y Fruta Kcal:549 Prot:23,4 Lip:24,5 HC:61,8	Pan y Postre Lácteo Kcal:378 Prot:22,5 Lip:12,3 HC:49,3	Pan y Fruta y leche Kcal:160 Prot:10,7 Lip:7,2 HC:13,6	Pan y Zumo de naranja natural Kcal:240 Prot:6,7 Lip:5,9 HC:43,5	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



Revista Pequeñasui
¡Descárguela!



Se ofrecerá Diariamente una opción de Verdura

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

- Día 1 -

- Día 2 -

- Día 3 -



Pasta (sin gluten/huevo) - Día 6 -	Judías verdes rehogadas - Día 7 -	Sukalki (patatas con ternera) - Día 8 -	Sopa (pasta sin gluten/huevo) - Día 9 -	.Crema de verduras - Día 10 -
Cinta de lomo adobada al horno c/ Lechuga Pan y Fruta Kcal:441 Prot:20,5 Lip:27,9 HC:30,6	Pollo asado en su jugo c/ Lechuga y zanahoria Pan y Fruta Kcal:348 Prot:20,5 Lip:15,3 HC:35,7	Ragout de ternera en salsa c/ Lechuga Pan y Cuajada azucarada Kcal:590 Prot:22,3 Lip:37,4 HC:44,3	Cocido madrileño completo Pan y Fruta Kcal:451 Prot:20,8 Lip:19,2 HC:57,2	Filete de merluza al horno c/ Lechuga y maíz Pan y Fruta y leche Kcal:142 Prot:10,1 Lip:6,9 HC:9,8
.Arroz con tomate - Día 13 -	Crema de calabaza - Día 14 -	.Patatas guisadas con verduras - Día 15 -	Pasta (sin gluten/huevo) - Día 16 -	Judías blancas estofadas con verduras - Día 17 -
.Magro de cerdo con verduritas y patatas Pan y Postre Lácteo Kcal:502 Prot:21,2 Lip:12,2 HC:72,4	Albondigas burger meat mixta en salsa con daditos de calabacin Pan y Fruta Kcal:462 Prot:16,3 Lip:24,4 HC:47,8	Cinta de lomo fresca en salsa c/ Lechuga Pan y Fruta Kcal:414 Prot:24,2 Lip:16,7 HC:45,3	Filete de merluza en salsa c/ Lechuga y tomate Pan y Fruta y leche Kcal:98 Prot:9,9 Lip:6,3 HC:0,3	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 -	.Patatas guisadas con verduras - Día 22 -	Pasta (sin gluten/huevo) - 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	.Filete de pollo en su jugo c/ Lechuga y tomate Pan y Fruta Kcal:317 Prot:21,6 Lip:12,4 HC:33,8	.Hamburguesa Burger Meat al horno c/ Crema de calabaza Pan y Postre Lácteo Kcal:649 Prot:28,3 Lip:28,9 HC:72,7	Filete de merluza al horno c/ Lechuga Pan y Fruta y leche Kcal:190 Prot:8,9 Lip:5,2 HC:1,9	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 (pasta sin gluten/huevo) - Día 28 -	.Crema de zanahoria - Día 29 -	Coliflor rehogada - Día 30 -	Pasta (sin gluten/huevo) - 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:378 Prot:22,5 Lip:12,3 HC:49,3	Filete de merluza al horno c/ Lechuga Pan y Fruta y leche Kcal:160 Prot:10,7 Lip:7,2 HC:13,6	Cinta de lomo fresca en su jugo c/ Lechuga y aceitunas Pan y Zumo de naranja natural Kcal:240 Prot:6,7 Lip:5,9 HC:43,5	Filete de merluza al horno c/ Lechuga y maíz 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



Revista Pequeñasui
¡Descárguela!



Se ofrecerá Diariamente una opción de Verdura

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

- Día 1 -

- Día 2 -

- Día 3 -



Pasta (sin gluten/huevo) - Día 6 -	Judías verdes rehogadas - Día 7 -	Sukalki (patatas con ternera) - Día 8 -	Sopa (pasta sin gluten/huevo) - Día 9 -	.Crema de verduras - Día 10 -
Cinta de lomo adobada al horno c/ Lechuga	Pollo asado en su jugo c/ Lechuga y zanahoria	Ragout de ternera en salsa c/ Lechuga	Cocido madrileño completo	Filete de merluza al horno c/ Lechuga y maíz
Barra de pan sin gluten y Fruta Kcal:305 Prot:16,6 Lip:25,9 HC:1,6	Barra de pan sin gluten y Fruta Kcal:212 Prot:16,6 Lip:13,3 HC:6,7	Barra de pan sin gluten y Cuajada azucarada Kcal:341 Prot:13,8 Lip:30,4 HC:3	Barra de pan sin gluten y Fruta Kcal:315 Prot:16,9 Lip:17,2 HC:28,2	Barra de pan sin gluten y Fruta y leche Kcal:142 Prot:10,1 Lip:6,9 HC:9,8
.Arroz con tomate - Día 13 -	Crema de calabaza - Día 14 -	.Patatas guisadas con verduras - Día 15 -	Pasta (sin gluten/huevo) - Día 16 -	Judías blancas estofadas con verduras - Día 17 -
Magro de cerdo en salsa con verduritas y patatas	Ragout de ternera en salsa con calabacin	Cinta de lomo fresca en salsa c/ Lechuga	Filete de merluza en salsa c/ Lechuga y tomate	Ragout de pollo con champiñones
Barra de pan sin gluten y Postre Lácteo Kcal:279 Prot:13,4 Lip:9,2 HC:27,7	Barra de pan sin gluten y Fruta Kcal:267 Prot:13 Lip:19,4 HC:10	Barra de pan sin gluten y Fruta Kcal:278 Prot:20,3 Lip:14,7 HC:16,3	Barra de pan sin gluten y Fruta y leche Kcal:98 Prot:9,9 Lip:6,3 HC:0,3	Barra de pan sin gluten y Fruta Kcal:336 Prot:25,2 Lip:8 HC:30,4
.Crema de zanahoria - Día 20 -	Brocoli rehogado - Día 21 -	.Patatas guisadas con verduras - Día 22 -	Pasta (sin gluten/huevo) - Día 23 -	Vichyssoise - Día 24 -
Filete de palometa al horno c/ Lechuga y maíz	.Filete de pollo en su jugo c/ Lechuga y tomate	Hamburguesa de vacuno 100% al horno c/ Crema de calabaza	Filete de merluza al horno c/ Lechuga	Lomo de sajonia al horno c/ Lechuga y aceitunas
Barra de pan sin gluten y Fruta y leche Kcal:163 Prot:14,2 Lip:6,8 HC:11,8	Barra de pan sin gluten y Fruta Kcal:181 Prot:17,7 Lip:10,4 HC:4,8	Barra de pan sin gluten y Postre Lácteo Kcal:386 Prot:19,8 Lip:25 HC:23,2	Barra de pan sin gluten y Fruta y leche Kcal:190 Prot:8,9 Lip:5,2 HC:1,9	Barra de pan sin gluten y Fruta Kcal:138 Prot:1,7 Lip:11,5 HC:6,9
.Paella Mixta - Día 27 -	Sopa (pasta sin gluten/huevo) - Día 28 -	.Crema de zanahoria - Día 29 -	*Guisantes rehogados con cebolla - Día 30 -	Pasta (sin gluten/huevo) - Día 31 -
*Salchichas de pavo en salsa con patatas	Filete de pollo a la plancha c/ Lechuga	Filete de merluza al horno c/ Lechuga	Cinta de lomo fresca en su jugo c/ Lechuga y aceitunas	Filete de merluza al horno c/ Lechuga y maíz
Barra de pan sin gluten y Fruta Kcal:413 Prot:19,5 Lip:22,5 HC:32,8	Barra de pan sin gluten y Postre Lácteo Kcal:155 Prot:14,7 Lip:9,3 HC:4,6	Barra de pan sin gluten y Fruta y leche Kcal:160 Prot:10,7 Lip:7,2 HC:13,6	Barra de pan sin gluten y Zumo de naranja natural Kcal:88 Prot:4,6 Lip:3,7 HC:9,2	Barra de pan sin gluten 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



Revista Pequeñasui
¡Descárguela!



Se ofrecerá Diariamente una opción de Verdura

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

- Día 1 -

- Día 2 -

- Día 3 -



Pasta (sin gluten/huevo) - Día 6 -	Judías verdes rehogadas - Día 7 -	Sukalki (patatas con ternera) - Día 8 -	Sopa (pasta sin gluten/huevo) - Día 9 -	.Crema de verduras - Día 10 -
Cinta de lomo adobada al horno c/ Lechuga y zanahoria	Pollo asado en su jugo c/ Lechuga y zanahoria	Ragout de ternera en salsa c/ Lechuga	Cocido madrileño completo	Filete de merluza al horno c/ Lechuga y maíz
Pan y Fruta Kcal:441 Prot:20,5 Lip:27,9 HC:30,6	Pan y Fruta Kcal:348 Prot:20,5 Lip:15,3 HC:35,7	Pan y Cuajada azucarada Kcal:590 Prot:22,3 Lip:37,4 HC:44,3	Pan y Fruta Kcal:451 Prot:20,8 Lip:19,2 HC:57,2	Pan y Fruta y leche Kcal:142 Prot:10,1 Lip:6,9 HC:9,8
.Arroz con tomate - Día 13 -	Crema de calabaza - Día 14 -	.Patatas guisadas con verduras - Día 15 -	Pasta (sin gluten/huevo) - Día 16 -	Judías blancas estofadas con verduras - Día 17 -
.Magro de cerdo con verduritas y patatas	Albondigas burger meat mixta en salsa con daditos de calabacin	Cinta de lomo fresca en salsa c/ Lechuga	Filete de merluza en salsa c/ Lechuga y tomate	Ragout de pollo con champiñones
Pan y Postre Lácteo Kcal:502 Prot:21,2 Lip:12,2 HC:72,4	Pan y Fruta Kcal:462 Prot:16,3 Lip:24,4 HC:47,8	Pan y Fruta Kcal:414 Prot:24,2 Lip:16,7 HC:45,3	Pan y Fruta y leche Kcal:98 Prot:9,9 Lip:6,3 HC:0,3	Pan y Fruta Kcal:472 Prot:29,1 Lip:10 HC:59,4
Lentejas a la Riojana - Día 20 -	Brocoli rehogado - Día 21 -	.Patatas guisadas con verduras - Día 22 -	Pasta (sin gluten/huevo) - Día 23 -	Vichyssoise - Día 24 -
Filete de palometa al horno c/ Lechuga y maíz	.Filete de pollo en su jugo c/ Lechuga y tomate	.Hamburguesa Burger Meat al horno c/ Crema de calabaza	Filete de merluza al horno c/ Lechuga	Lomo de sajonia al horno c/ Lechuga y aceitunas
Pan y Fruta y leche Kcal:313 Prot:27,6 Lip:9,6 HC:29,2	Pan y Fruta Kcal:317 Prot:21,6 Lip:12,4 HC:33,8	Pan y Postre Lácteo Kcal:649 Prot:28,3 Lip:28,9 HC:72,7	Pan y Fruta y leche Kcal:90 Prot:8,9 Lip:5,2 HC:1,9	Pan y Fruta Kcal:274 Prot:5,6 Lip:13,5 HC:35,9
.Paella Mixta - Día 27 -	Sopa (pasta sin gluten/huevo) - Día 28 -	.Crema de zanahoria - Día 29 -	Coliflor rehogada - Día 30 -	Pasta (sin gluten/huevo) - Día 31 -
*Salchichas de pavo en salsa con patatas	Filete de pollo a la plancha c/ Lechuga	Filete de merluza al horno c/ Lechuga	Cinta de lomo fresca en su jugo c/ Lechuga y aceitunas	Filete de merluza al horno c/ Lechuga y maíz
Pan y Fruta Kcal:549 Prot:23,4 Lip:24,5 HC:61,8	Pan y Postre Lácteo Kcal:378 Prot:22,5 Lip:12,3 HC:49,3	Pan y Fruta y leche Kcal:160 Prot:10,7 Lip:7,2 HC:13,6	Pan y Zumo de naranja natural Kcal:240 Prot:6,7 Lip:5,9 HC:43,5	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) 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



Revista Pequeñasui
¡Descárguela!



Se ofrecerá Diariamente una opción de Verdura

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

- Día 1 -

- Día 2 -

- Día 3 -



Pasta (sin gluten/huevo) - Día 6 -	Judías verdes rehogadas - Día 7 -	Sukalki (patatas con ternera) - Día 8 -	Sopa (pasta sin gluten/huevo) - Día 9 -	.Crema de verduras - Día 10 -
Cinta de lomo adobada al horno c/ Lechuga Pan y Fruta Kcal:441 Prot:20,5 Lip:27,9 HC:30,6	Pollo asado en su jugo c/ Lechuga y zanahoria Pan y Fruta Kcal:348 Prot:20,5 Lip:15,3 HC:35,7	Ragout de ternera en salsa c/ Lechuga Pan y Cuajada azucarada Kcal:590 Prot:22,3 Lip:37,4 HC:44,3	Cocido madrileño completo Pan y Fruta Kcal:451 Prot:20,8 Lip:19,2 HC:57,2	Cinta de lomo fresca en salsa c/ Lechuga y maíz Pan y Fruta y leche Kcal:259 Prot:19,4 Lip:15,3 HC:10,9
.Arroz con tomate - Día 13 -	Crema de calabaza - Día 14 -	.Patatas guisadas con verduras - Día 15 -	Pasta (sin gluten/huevo) - Día 16 -	Judías blancas estofadas con verduras - Día 17 -
.Magro de cerdo con verduritas y patatas Pan y Postre Lácteo Kcal:502 Prot:21,2 Lip:12,2 HC:72,4	Albondigas burger meat mixta en salsa con daditos de calabacin Pan y Fruta Kcal:462 Prot:16,3 Lip:24,4 HC:47,8	Cinta de lomo fresca en salsa c/ Lechuga Pan y Fruta Kcal:414 Prot:24,2 Lip:16,7 HC:45,3	Ragout de ternera en salsa c/ Lechuga y tomate Pan y Fruta y leche Kcal:330 Prot:13,2 Lip:30,2 HC:1,4	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 -	.Patatas guisadas con verduras - Día 22 -	Pasta (sin gluten/huevo) - Día 23 -	Vichyssoise - Día 24 -
Cinta de lomo fresca en salsa c/ Lechuga y maíz Pan y Fruta y leche Kcal:416 Prot:32,8 Lip:18 HC:30,7	.Filete de pollo en su jugo c/ Lechuga y tomate Pan y Fruta Kcal:317 Prot:21,6 Lip:12,4 HC:33,8	.Hamburguesa Burger Meat al horno c/ Crema de calabaza Pan y Postre Lácteo Kcal:649 Prot:28,3 Lip:28,9 HC:72,7	Filete de pollo al horno c/ Lechuga Pan y Fruta y leche Kcal:150 Prot:23,9 Lip:5,4 HC:1,6	Lomo de sajonia al horno c/ Lechuga y aceitunas Pan y Fruta Kcal:274 Prot:5,6 Lip:13,5 HC:35,9
.Arroz con tomate - Día 27 -	Sopa (pasta sin gluten/huevo) - Día 28 -	.Crema de zanahoria - Día 29 -	Coliflor rehogada - Día 30 -	Pasta (sin gluten/huevo) - Día 31 -
*Salchichas de pavo en salsa con patatas Pan y Fruta Kcal:595 Prot:20,7 Lip:24,1 HC:69,2	Filete de pollo a la plancha c/ Lechuga Pan y Postre Lácteo Kcal:378 Prot:22,5 Lip:12,3 HC:49,3	Ragout de ternera en salsa c/ Lechuga Pan y Fruta y leche Kcal:410 Prot:15,6 Lip:32,3 HC:14,7	Cinta de lomo fresca en su jugo c/ Lechuga y aceitunas Pan y Zumo de naranja natural Kcal:240 Prot:6,7 Lip:5,9 HC:43,5	Ragout de ternera en salsa c/ Lechuga y maíz Pan y Fruta y leche Kcal:330 Prot:13,2 Lip:30,2 HC:1,4

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 -



Pasta (sin gluten/huevo) - Día 6 -	.Crema de zanahoria - Día 7 -	Sukalki (patatas con ternera) - Día 8 -	Sopa (pasta sin gluten/huevo) - Día 9 -	.Crema de verduras - Día 10 -
Cinta de lomo fresca en salsa c/ Lechuga Pan y Fruta Kcal:344 Prot:22,1 Lip:15,6 HC:32	Pollo asado en su jugo c/ Lechuga y zanahoria Pan y Fruta Kcal:360 Prot:20,3 Lip:13,7 HC:42,9	Ragout de ternera en salsa c/ Lechuga Pan y Cuajada azucarada Kcal:590 Prot:22,3 Lip:37,4 HC:44,3	Magro de cerdo en salsa con verduritas Pan y Fruta Kcal:284 Prot:19,6 Lip:10 HC:33,7	Filete de merluza al horno c/ Lechuga y maíz Pan y Fruta y leche Kcal:142 Prot:10,1 Lip:6,9 HC:9,8
.Arroz con tomate - Día 13 -	Crema de calabaza - Día 14 -	.Patatas guisadas con verduras - Día 15 -	Pasta (sin gluten/huevo) - Día 16 -	.Crema de puerro - Día 17 -
.Magro de cerdo con verduritas y patatas Pan y Postre Lácteo Kcal:502 Prot:21,2 Lip:12,2 HC:72,4	Ragout de ternera en salsa Pan y Fruta Kcal:526 Prot:18,8 Lip:34,1 HC:39,4	Cinta de lomo fresca en salsa c/ Lechuga Pan y Fruta Kcal:414 Prot:24,2 Lip:16,7 HC:45,3	Filete de merluza en salsa c/ Lechuga y tomate Pan y Fruta y leche Kcal:98 Prot:9,9 Lip:6,3 HC:0,3	Ragout de pollo con champiñones Pan y Fruta Kcal:366 Prot:20,9 Lip:11 HC:39,4
.Crema de zanahoria - Día 20 -	Brocoli rehogado - Día 21 -	.Patatas guisadas con verduras - Día 22 -	Pasta (sin gluten/huevo) - Día 23 -	Vichyssoise - Día 24 -
Filete de palometa al horno c/ Lechuga y maíz Pan y Fruta y leche Kcal:163 Prot:14,2 Lip:6,8 HC:11,8	.Filete de pollo en su jugo c/ Lechuga y tomate Pan y Fruta Kcal:317 Prot:21,6 Lip:12,4 HC:33,8	Hamburguesa de vacuno 100% al horno c/ Crema de calabaza Pan y Postre Lácteo Kcal:609 Prot:27,6 Lip:28 HC:67,9	Filete de merluza al horno c/ Lechuga Pan y Fruta y leche Kcal:190 Prot:8,9 Lip:5,2 HC:1,9	Lomo de sajonia al horno c/ Lechuga y aceitunas Pan y Fruta Kcal:274 Prot:5,6 Lip:13,5 HC:35,9
.Arroz con tomate - Día 27 -	Sopa (pasta sin gluten/huevo) - Día 28 -	.Crema de zanahoria - Día 29 -	Coliflor rehogada - Día 30 -	Pasta (sin gluten/huevo) - Día 31 -
.Ragout de ternera con patatas Pan y Fruta Kcal:1517 Prot:17,8 Lip:22,5 HC:56,4	Filete de pollo a la plancha c/ Lechuga Pan y Postre Lácteo Kcal:378 Prot:22,5 Lip:12,3 HC:49,3	Filete de merluza al horno c/ Lechuga Pan y Fruta y leche Kcal:160 Prot:10,7 Lip:7,2 HC:13,6	Cinta de lomo fresca en su jugo c/ Lechuga y aceitunas Pan y Zumo de naranja natural Kcal:240 Prot:6,7 Lip:5,9 HC:43,5	Filete de merluza al horno c/ Lechuga y maíz 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



Revista Pequeñasui
¡Descárguela!



Se ofrecerá Diariamente una opción de Verdura

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

- Día 1 -

- Día 2 -

- Día 3 -



Lazos carbonara - Día 6 -	Judías verdes rehogadas - Día 7 -	Sukalki (patatas con ternera) - 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	Revuelto de champiñones c/ Lechuga 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 -	.Crema de puerro - 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:366 Prot:20,9 Lip:11 HC:39,4
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 -



Farfalle a la napolitana - Día 6 - Pan y Fruta Kcal:575 Prot:23,9 Lip:32,3 HC:50,4	Judías verdes rehogadas - Día 7 - Pan y Fruta Kcal:348 Prot:20,5 Lip:15,3 HC:35,7	Sukalki (patatas con ternera) - Día 8 - Pan y Fruta Kcal:430 Prot:25,3 Lip:22,5 HC:33,7	Sopa de cocido - Día 9 - Pan y Fruta Kcal:457 Prot:20,8 Lip:19,2 HC:57,2	.Crema de verduras - Día 10 - Pan y Fruta Kcal:395 Prot:23,3 Lip:17,3 HC:39,9
Cinta de lomo adobada al horno c/ Lechuga - Día 13 - Pan y Fruta Kcal:605 Prot:17 Lip:22,2 HC:79,8	Pollo asado en su jugo c/ Lechuga y zanahoria - Día 14 - Pan y Fruta Kcal:462 Prot:16,3 Lip:24,4 HC:47,8	Revuelto de champiñones c/ Lechuga - Día 15 - Pan y Fruta Kcal:414 Prot:24,2 Lip:16,7 HC:45,3	Cocido madrileño completo - Día 16 - Pan y Fruta Kcal:593 Prot:20 Lip:38 HC:46	Cinta de lomo fresca en salsa c/ Lechuga y maíz - Día 17 - Pan y Fruta Kcal:472 Prot:29,1 Lip:10 HC:59,4
.Arroz con tomate - Día 20 - Pan y Fruta Kcal:494 Prot:42,5 Lip:11,8 HC:58,2	Crema de calabaza - Día 21 - Pan y Fruta Kcal:314 Prot:11,5 Lip:12,7 HC:41,4	.Patatas guisadas con verduras - Día 22 - Pan y Fruta Kcal:562 Prot:24,4 Lip:27,9 HC:57	Macarrones blancos salteados con verduras - Día 23 - Pan y Fruta Kcal:403 Prot:18 Lip:12,8 HC:56,4	Judías blancas estofadas con verduras - Día 24 - Pan y Fruta Kcal:274 Prot:5,6 Lip:13,5 HC:35,9
Huevos fritos con patatas - Día 27 - Pan y Fruta Kcal:595 Prot:20,7 Lip:24,1 HC:69,2	Albondigas burger meat mixta en salsa con daditos de calabacin - Día 28 - Pan y Fruta Kcal:297 Prot:18,6 Lip:11,3 HC:33,6	Cinta de lomo fresca en salsa c/ Lechuga - Día 29 - Pan y Fruta Kcal:547 Prot:33,9 Lip:19,7 HC:61,7	Ragout de ternera en salsa c/ Lechuga y tomate - Día 30 - Pan y Zumo de naranja natural Kcal:267 Prot:9,1 Lip:5,7 HC:48,2	Ragout de pollo con champiñones - Día 31 - Pan y Fruta Kcal:606 Prot:21,1 Lip:52,2 HC:35,4
Lentejas a la Riojana - Día 13 - Pan y Fruta Kcal:494 Prot:42,5 Lip:11,8 HC:58,2	Brocoli rehogado - Día 14 - Pan y Fruta Kcal:314 Prot:11,5 Lip:12,7 HC:41,4	.Patatas guisadas con verduras - Día 15 - Pan y Fruta Kcal:562 Prot:24,4 Lip:27,9 HC:57	Fideua con pollo - Día 16 - Pan y Fruta Kcal:403 Prot:18 Lip:12,8 HC:56,4	Vichyssoise - Día 17 - Pan y Fruta Kcal:274 Prot:5,6 Lip:13,5 HC:35,9
Filete de pollo al horno c/ Lechuga y maíz - Día 20 - Pan y Fruta Kcal:494 Prot:42,5 Lip:11,8 HC:58,2	Tortilla española c/ Lechuga y tomate - Día 21 - Pan y Fruta Kcal:314 Prot:11,5 Lip:12,7 HC:41,4	.Hamburguesa Burger Meat al horno c/ Crema de calabaza - Día 22 - Pan y Fruta Kcal:562 Prot:24,4 Lip:27,9 HC:57	.Tortilla Francesa c/ Lechuga - Día 23 - Pan y Fruta Kcal:403 Prot:18 Lip:12,8 HC:56,4	Lomo de sajonia al horno c/ Lechuga y aceitunas - Día 24 - Pan y Fruta Kcal:274 Prot:5,6 Lip:13,5 HC:35,9
.Arroz con tomate - Día 27 - Pan y Fruta Kcal:595 Prot:20,7 Lip:24,1 HC:69,2	Sopa de estrellas - Día 28 - Pan y Fruta Kcal:297 Prot:18,6 Lip:11,3 HC:33,6	*Ensalada de garbanzos - Día 29 - Pan y Fruta Kcal:547 Prot:33,9 Lip:19,7 HC:61,7	*Guisantes rehogados con cebolla - Día 30 - Pan y Zumo de naranja natural Kcal:267 Prot:9,1 Lip:5,7 HC:48,2	Espaguetis con chorizo y tomate - Día 31 - Pan y Fruta Kcal:606 Prot:21,1 Lip:52,2 HC:35,4
*Salchichas de pavo en salsa con patatas - Día 13 - Pan y Fruta Kcal:595 Prot:20,7 Lip:24,1 HC:69,2	Filete de pollo a la plancha c/ Lechuga - Día 14 - Pan y Fruta Kcal:297 Prot:18,6 Lip:11,3 HC:33,6	Cinta de lomo fresca en su jugo c/ Lechuga - Día 15 - Pan y Fruta Kcal:547 Prot:33,9 Lip:19,7 HC:61,7	Tortilla española c/ Lechuga y aceitunas - Día 16 - Pan y Zumo de naranja natural Kcal:267 Prot:9,1 Lip:5,7 HC:48,2	Ragout de ternera en salsa c/ Lechuga y maíz - Día 17 - Pan y Fruta Kcal:606 Prot:21,1 Lip:52,2 HC:35,4

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 -



.Farfalle a la Napolitana - Día 6 - Cinta de lomo adobada al horno c/ Lechuga Pan y Fruta Kcal:575 Prot:23,9 Lip:32,3 HC:50,4	Judías verdes rehogadas - Día 7 - Pollo asado en su jugo c/ Lechuga y zanahoria Pan y Fruta Kcal:348 Prot:20,5 Lip:15,3 HC:35,7	Sukalki (patatas con ternera) - Día 8 - Revuelto de champiñones c/ Lechuga Pan y Fruta Kcal:430 Prot:25,3 Lip:22,5 HC:33,7	Sopa de cocido - Día 9 - Cocido madrileño completo Pan y Fruta Kcal:457 Prot:20,8 Lip:19,2 HC:57,2	.Crema de verduras - Día 10 - Filete de merluza al horno c/ Lechuga y maíz Pan y Fruta Kcal:278 Prot:14 Lip:8,9 HC:38,8
.Arroz con tomate - Día 13 - Huevos fritos con patatas Pan y Fruta Kcal:605 Prot:17 Lip:22,2 HC:79,8	Crema de calabaza - Día 14 - Albondigas burger meat mixta en salsa con daditos de calabacin Pan y Fruta Kcal:462 Prot:16,3 Lip:24,4 HC:47,8	.Ensaladilla Rusa - Día 15 - Cinta de lomo fresca en salsa c/ Lechuga Pan y Fruta Kcal:484 Prot:27,2 Lip:23,2 HC:160,3	Macarrones blancos salteados con verduras - Día 16 - Filete de merluza en salsa c/ Lechuga y tomate Pan y Fruta Kcal:360 Prot:16,7 Lip:14,1 HC:44,9	Judías blancas estofadas con verduras - Día 17 - Ragout de pollo con champiñones Pan y Fruta Kcal:472 Prot:29,1 Lip:10 HC:59,4
Lentejas a la Riojana - Día 20 - Filete de palometa al horno c/ Lechuga y maíz Pan y Fruta Kcal:449 Prot:31,5 Lip:11,6 HC:58,2	Brocoli rehogado - Día 21 - Tortilla española c/ Lechuga y tomate Pan y Fruta Kcal:314 Prot:11,5 Lip:12,7 HC:41,4	Ensalada campera - Día 22 - .Hamburguesa Burger Meat al horno c/ Crema de calabaza Pan y Fruta Kcal:566 Prot:25,6 Lip:28,5 HC:54,5	Fideua con pollo - Día 23 - Filete de merluza al horno c/ Lechuga Pan y Fruta Kcal:343 Prot:20,1 Lip:11,2 HC:43,7	Vichyssoise - Día 24 - 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 - *Salchichas de pavo en salsa con patatas Pan y Fruta Kcal:549 Prot:23,4 Lip:24,5 HC:61,8	Sopa de estrellas - Día 28 - Filete de pollo a la plancha c/ Lechuga Pan y Fruta Kcal:297 Prot:18,6 Lip:11,3 HC:33,6	*Ensalada de garbanzos - Día 29 - Filete de merluza al horno c/ Lechuga Pan y Fruta Kcal:430 Prot:24,6 Lip:11,3 HC:60,6	*Guisantes rehogados con cebolla - Día 30 - Tortilla española c/ Lechuga y aceitunas Pan y Zumo de naranja natural Kcal:267 Prot:9,1 Lip:5,7 HC:48,2	Espaguetis con chorizo y tomate - Día 31 - Filete de merluza al horno c/ Lechuga y maíz Pan y Fruta Kcal:356 Prot:16,2 Lip:27 HC:34,3

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 -



Farfalle a la napolitana - Día 6 -	Judías verdes rehogadas - Día 7 -	Sukalki (patatas con ternera) - Día 8 -	Sopa de cocido - Día 9 -	.Crema de verduras - Día 10 -
Cinta de lomo adobada al horno c/ Lechuga Pan y Fruta Kcal:575 Prot:23,9 Lip:32,3 HC:50,4	Pollo asado en su jugo c/ Lechuga y zanahoria Pan y Fruta Kcal:348 Prot:20,5 Lip:15,3 HC:35,7	Revuelto de champiñones c/ Lechuga Pan y Fruta Kcal:430 Prot:25,3 Lip:22,5 HC:33,7	Cocido madrileño completo Pan y Fruta Kcal:457 Prot:20,8 Lip:19,2 HC:57,2	Cinta de lomo fresca en salsa c/ Lechuga y maíz Pan y Fruta Kcal:395 Prot:23,3 Lip:17,3 HC:39,9
.Arroz con tomate - Día 13 -	Crema de calabaza - Día 14 -	.Patatas guisadas con verduras - Día 15 -	Macarrones blancos salteados con verduras - Día 16 -	Judías blancas estofadas con verduras - Día 17 -
Huevos fritos con patatas Pan y Fruta Kcal:605 Prot:17 Lip:22,2 HC:79,8	Albondigas burger meat mixta en salsa con daditos de calabacin Pan y Fruta Kcal:462 Prot:16,3 Lip:24,4 HC:47,8	Cinta de lomo fresca en salsa c/ Lechuga Pan y Fruta Kcal:414 Prot:24,2 Lip:16,7 HC:45,3	Ragout de ternera en salsa c/ Lechuga y tomate Pan y Fruta Kcal:593 Prot:20 Lip:38 HC:46	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 -	.Patatas guisadas con verduras - Día 22 -	Fideua con pollo - Día 23 -	Vichyssoise - Día 24 -
Filete de pollo al horno c/ Lechuga y maíz Pan y Fruta Kcal:494 Prot:42,5 Lip:11,8 HC:58,2	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 Fruta Kcal:562 Prot:24,4 Lip:27,9 HC:57	.Tortilla Francesa c/ Lechuga Pan y Fruta Kcal:403 Prot:18 Lip:12,8 HC:56,4	Lomo de sajonia al horno c/ Lechuga y aceitunas Pan y Fruta Kcal:274 Prot:5,6 Lip:13,5 HC:35,9
.Arroz con tomate - Día 27 -	Sopa de estrellas - Día 28 -	*Ensalada de garbanzos - Día 29 -	*Guisantes rehogados con cebolla - Día 30 -	Espaguetis con chorizo y tomate - Día 31 -
*Salchichas de pavo en salsa con patatas Pan y Fruta Kcal:595 Prot:20,7 Lip:24,1 HC:69,2	Filete de pollo a la plancha c/ Lechuga Pan y Fruta Kcal:297 Prot:18,6 Lip:11,3 HC:33,6	Cinta de lomo fresca en su jugo c/ Lechuga Pan y Fruta Kcal:547 Prot:33,9 Lip:19,7 HC:61,7	Tortilla española c/ Lechuga y aceitunas Pan y Zumo de naranja natural Kcal:267 Prot:9,1 Lip:5,7 HC:48,2	Ragout de ternera en salsa c/ Lechuga y maíz Pan y Fruta Kcal:606 Prot:21,1 Lip:52,2 HC:35,4

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 -



Lazos carbonara - Día 6 - Pan y Fruta Kcal:599 Prot:26,5 Lip:33,9 HC:49,6	Judías verdes rehogadas - Día 7 - Pan y Fruta Kcal:348 Prot:20,5 Lip:15,3 HC:35,7	Sukalki (patatas con ternera) - Día 8 - Pan y Cuajada azucarada Kcal:543 Prot:29,9 Lip:27,5 HC:46	Sopa de cocido - Día 9 - Pan y Fruta Kcal:457 Prot:20,8 Lip:19,2 HC:57,2	.Crema de verduras - Día 10 - Pan y Fruta y leche Kcal:259 Prot:19,4 Lip:15,3 HC:10,9
Cinta de lomo adobada al horno c/ Lechuga - Día 13 - Pan y Postre Lácteo Kcal:692 Prot:20,9 Lip:23,2 HC:95,5	Pollo asado en su jugo c/ Lechuga y zanahoria - Día 14 - Albondigas burger meat mixta en salsa con daditos de calabacin Pan y Fruta Kcal:462 Prot:16,3 Lip:24,4 HC:47,8	Revuelto de champiñones c/ Lechuga - Día 15 - San Jacobo c/ Lechuga Pan y Fruta Kcal:403 Prot:12,8 Lip:8,5 HC:69,8	Cocido madrileño completo - Día 16 - Macarrones blancos salteados con verduras Ragout de ternera en salsa c/ Lechuga y tomate Pan y Fruta y leche Kcal:457 Prot:16,1 Lip:36 HC:17	Cinta de lomo fresca en salsa c/ Lechuga y maíz - Día 17 - Judías blancas estofadas con verduras Ragout de pollo con champiñones Pan y Fruta Kcal:472 Prot:29,1 Lip:10 HC:59,4
.Arroz con tomate - Día 20 - Lentejas a la Riojana - Día 21 - Filete de pollo al horno c/ Lechuga y maíz Pan y Fruta y leche Kcal:358 Prot:38,6 Lip:9,8 HC:29,2	Crema de calabaza - Día 21 - Brocoli rehogado - Día 21 - Tortilla española c/ Lechuga y tomate Pan y Fruta Kcal:314 Prot:11,5 Lip:12,7 HC:41,4	.Patatas guisadas con verduras - Día 22 - .Patatas guisadas con verduras - Día 22 - *.Hamburguesa Burger Meat al horno c/ Crema de calabaza Pan y Helado Kcal:426 Prot:20,5 Lip:25,9 HC:28	Macarrones blancos salteados con verduras - Día 23 - Fideua con pollo - Día 23 - .Tortilla Francesa c/ Lechuga Pan y Fruta y leche Kcal:267 Prot:14,1 Lip:10,8 HC:27,4	Judías blancas estofadas con verduras - Día 24 - Vichyssoise - Día 24 - Lomo de sajonia al horno c/ Lechuga y aceitunas Pan y Fruta Kcal:274 Prot:5,6 Lip:13,5 HC:35,9
.Arroz con tomate - Día 27 - *Salchichas de pavo en salsa con patatas Pan y Fruta Kcal:595 Prot:20,7 Lip:24,1 HC:69,2	Sopa de estrellas - Día 28 - Filete de pollo a la plancha c/ Lechuga Pan y Postre Lácteo Kcal:384 Prot:22,5 Lip:12,3 HC:49,3	*Ensalada de garbanzos - Día 29 - Cinta de lomo fresca en su jugo c/ Lechuga Pan y Fruta y leche Kcal:411 Prot:30 Lip:17,7 HC:32,7	Guisantes rehogados con jamon serrano - Día 30 - Tortilla española c/ Lechuga y aceitunas Pan y Zumo de naranja natural Kcal:284 Prot:11,4 Lip:6,6 HC:48,3	Espaguetis con chorizo y tomate - Día 31 - Ragout de ternera en salsa c/ Lechuga y maíz Pan y Fruta y leche Kcal:470 Prot:17,2 Lip:50,2 HC:6,4

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 -



.Crema de zanahoria - Día 6 -	Judías verdes rehogadas - Día 7 -	Sukalki (patatas con ternera) - Día 8 -	.Crema de puerro - Día 9 -	.Crema de verduras - Día 10 -
Cinta de lomo adobada al horno c/ Lechuga Pan y Fruta Kcal:511 Prot:22,4 Lip:29,8 HC:42,3	Pollo asado en su jugo c/ Lechuga y zanahoria Pan y Fruta Kcal:348 Prot:20,5 Lip:15,3 HC:35,7	Revuelto de champiñones c/ Lechuga Pan y Cuajada azucarada Kcal:543 Prot:29,9 Lip:27,5 HC:46	Cocido madrileño completo Pan y Fruta Kcal:498 Prot:21,5 Lip:20,1 HC:64,6	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 -	.Crema de zanahoria - 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:167 Prot:11,7 Lip:8,2 HC:12,1	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 -	.Crema de calabaza - 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:273 Prot:13,2 Lip:10,2 HC:31,6	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 -	.Crema de zanahoria - Día 28 -	*Ensalada de garbanzos - Día 29 -	Guisantes rehogados con jamon serrano - Día 30 -	.Crema de puerro - 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:427 Prot:23 Lip:13,2 HC:58	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:147 Prot:10,3 Lip:7 HC:10,7

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 -



Lazos carbonara - Día 6 -	Judías verdes rehogadas - Día 7 -	Sukalki (patatas con ternera) - 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	Revuelto de champiñones c/ Lechuga 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	Cinta de lomo fresca en salsa c/ Lechuga y maíz Pan y Fruta y leche Kcal:259 Prot:19,4 Lip:15,3 HC:10,9
.Arroz con tomate - Día 13 -	Crema de calabaza - Día 14 -	.Patatas guisadas con verduras - 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:403 Prot:12,8 Lip:8,5 HC:69,8	Ragout de ternera en salsa c/ Lechuga y tomate Pan y Fruta y leche Kcal:457 Prot:16,1 Lip:36 HC:17	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 -	.Patatas guisadas con verduras - Día 22 -	Fideua con pollo - Día 23 -	Vichyssoise - Día 24 -
Filete de pollo al horno c/ Lechuga y maíz Pan y Fruta y leche Kcal:358 Prot:38,6 Lip:19,8 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:426 Prot:20,5 Lip:25,9 HC:28	.Tortilla Francesa c/ Lechuga Pan y Fruta y leche Kcal:267 Prot:14,1 Lip:10,8 HC:27,4	Lomo de sajonia al horno c/ Lechuga y aceitunas Pan y Fruta Kcal:274 Prot:5,6 Lip:13,5 HC:35,9
.Arroz con tomate - 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:595 Prot:20,7 Lip:24,1 HC:69,2	Filete de pollo a la plancha c/ Lechuga Pan y Postre Lácteo Kcal:384 Prot:22,5 Lip:12,3 HC:49,3	Cinta de lomo fresca en su jugo c/ Lechuga Pan y Fruta y leche Kcal:411 Prot:30 Lip:17,7 HC:32,7	Tortilla española c/ Lechuga y aceitunas Pan y Zumo de naranja natural Kcal:284 Prot:11,4 Lip:6,6 HC:48,3	Ragout de ternera en salsa c/ Lechuga y maíz Pan y Fruta y leche Kcal:470 Prot:17,2 Lip:50,2 HC:6,4

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 -



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



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



Pasta (sin gluten/huevo) - Día 6 -	Judías verdes rehogadas - Día 7 -	Patatas guisadas con verduras - Día 8 -	Sopa de verduras - Día 9 -	.Crema de verduras - Día 10 -
.Menestra de verduras c/ Lechuga	Hamburguesa vegetal c/ Lechuga y zanahoria	Guisantes rehogados con zanahoria y patata c/ Lechuga	.Garbanzos estofados	.Menestra de verduras c/ Lechuga y maíz
Pan y Fruta Kcal:220 Prot:7,7 Lip:6,1 HC:37,1	Pan y Fruta Kcal:354 Prot:12,6 Lip:10,9 HC:53,5	Pan y Fruta Kcal:305 Prot:10,6 Lip:7 HC:53,7	Pan y Fruta Kcal:356 Prot:37,1 Lip:7,1 HC:43,4	Pan y Fruta Kcal:271 Prot:8,9 Lip:7,7 HC:45
.Arroz con tomate - Día 13 -	Crema de calabaza - Día 14 -	.Patatas guisadas con verduras - Día 15 -	Pasta (sin gluten/huevo) - Día 16 -	Sopa de verduras - Día 17 -
Judías verdes rehogadas con ajito y patata	Hamburguesa vegetal con patata cuadro	.Menestra de verduras c/ Lechuga	Guisantes rehogados con zanahoria y patata c/ Lechuga y tomate	Judías blancas estofadas con verduras
Pan y Fruta Kcal:368 Prot:8,1 Lip:9,1 HC:59	Pan y Fruta Kcal:534 Prot:22,7 Lip:29,8 HC:47,1	Pan y Fruta Kcal:290 Prot:9,8 Lip:7,2 HC:50,3	Pan y Fruta Kcal:224 Prot:7,9 Lip:5,6 HC:38,9	Pan y Fruta Kcal:351 Prot:15,9 Lip:4,9 HC:64,5
*Lentejas a la hortelana - Día 20 -	Brocoli rehogado - Día 21 -	.Patatas guisadas con verduras - Día 22 -	Pasta (sin gluten/huevo) - Día 23 -	Vichyssoise - Día 24 -
.Patatas guisadas con verduras c/ Lechuga y maíz	Menestra de verduras rehogada con ajito c/ Lechuga y tomate	*Guisantes rehogados con ajito y pimenton c/ Crema de calabaza	Judías verdes rehogadas con cebolla c/ Lechuga	.Menestra de verduras c/ Lechuga y aceitunas
Pan y Fruta Kcal:382 Prot:17,4 Lip:5,4 HC:69,8	Pan y Fruta Kcal:241 Prot:10,2 Lip:6,8 HC:38,8	Pan y Fruta Kcal:353 Prot:13,7 Lip:7 HC:60,2	Pan y Fruta Kcal:232 Prot:8,8 Lip:5,6 HC:40	Pan y Fruta Kcal:274 Prot:5,6 Lip:13,5 HC:35,9
.Arroz con tomate - Día 27 -	Sopa de verduras - Día 28 -	Arroz con calabacin - Día 29 -	*Guisantes rehogados con cebolla - Día 30 -	Pasta (sin gluten/huevo) - Día 31 -
Judías verdes rehogadas con ajito y pimenton	Hamburguesa vegetal con patata cuadro c/ Lechuga	.Garbanzos estofados c/ Lechuga	Patatas guisadas con verduras c/ Lechuga y aceitunas	Hamburguesa vegetal c/ Lechuga y maíz
Pan y Fruta Kcal:364 Prot:8,3 Lip:9,3 HC:57,5	Pan y Fruta Kcal:527 Prot:23,5 Lip:30,1 HC:44,8	Pan y Fruta Kcal:466 Prot:37,8 Lip:10,9 HC:60,8	Pan y Zumo de naranja natural Kcal:267 Prot:9,1 Lip:5,7 HC:48,2	Pan y Fruta Kcal:296 Prot:10,6 Lip:7,4 HC:49

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 -



Farfalle a la napolitana - Día 6 -	Judías verdes rehogadas - Día 7 -	Sukalki (patatas con ternera) Revuelto de champiñones c/ Lechuga - Día 8 -	Sopa de verduras - Día 9 -	.Crema de verduras - Día 10 -
Cinta de lomo adobada al horno c/ Lechuga Pan y Fruta Kcal:575 Prot:23,9 Lip:32,3 HC:50,4	Tortilla española c/ Lechuga y zanahoria Pan y Fruta Kcal:342 Prot:10,5 Lip:15,2 HC:42,9	Revuelto de champiñones c/ Lechuga Pan y Cuajada azucarada Kcal:543 Prot:29,9 Lip:27,5 HC:46	Garbanzos estofados con verduras Pan y Fruta Kcal:356 Prot:37,1 Lip:7,1 HC:43,4	Cinta de lomo adobada al horno c/ Lechuga y maíz Pan y Fruta y leche Kcal:357 Prot:17,9 Lip:27,6 HC:9,5
.Arroz con tomate - Día 13 -	Crema de calabaza - Día 14 -	.Patatas guisadas con verduras - 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	Ragout de ternera al horno Pan y Fruta Kcal:526 Prot:18,8 Lip:34,1 HC:39,4	.Cinta de lomo adobada al horno c/ Lechuga Pan y Fruta Kcal:512 Prot:22,7 Lip:29 HC:43,8	Ragout de ternera al horno c/ Lechuga y tomate Pan y Fruta y leche Kcal:457 Prot:16,1 Lip:36 HC:17	.Tortilla Francesa Pan y Fruta Kcal:448 Prot:20,3 Lip:9,6 HC:72,4
Lentejas a la Riojana - Día 20 -	Brocoli rehogado - Día 21 -	.Patatas guisadas con verduras - Día 22 -	Fideua de verduras - Día 23 -	Vichyssoise - Día 24 -
.Cinta de lomo adobada al horno c/ Lechuga y maíz Pan y Fruta y leche Kcal:514 Prot:31,3 Lip:30,3 HC:29,2	Tortilla española c/ Lechuga y tomate Pan y Fruta Kcal:314 Prot:11,5 Lip:12,7 HC:41,4	Ragout de ternera al horno c/ Crema de calabaza Pan y Helado Kcal:460 Prot:17 Lip:33,2 HC:23,6	.Tortilla Francesa c/ Lechuga Pan y Fruta y leche Kcal:258 Prot:9,8 Lip:10,5 HC:30	Lomo de sajonia al horno c/ Lechuga y aceitunas Pan y Fruta Kcal:274 Prot:5,6 Lip:13,5 HC:35,9
.Arroz con tomate - Día 27 -	Sopa de verduras - Día 28 -	*Ensalada de garbanzos - Día 29 -	Guisantes rehogados con jamon serrano - Día 30 -	Espaguetis con chorizo y tomate - Día 31 -
.Cinta de lomo adobada al horno Pan y Fruta Kcal:596 Prot:22,1 Lip:31,2 HC:52,3	Ragout de ternera al horno c/ Lechuga Pan y Postre Lácteo Kcal:606 Prot:23,4 Lip:35,3 HC:52,8	.Cinta de lomo adobada al horno c/ Lechuga Pan y Fruta y leche Kcal:509 Prot:28,5 Lip:30 HC:31,3	Tortilla española c/ Lechuga y aceitunas Pan y Zumo de naranja natural Kcal:284 Prot:11,4 Lip:6,6 HC:48,3	Ragout de ternera al horno c/ Lechuga y maíz Pan y Fruta y leche Kcal:470 Prot:17,2 Lip:50,2 HC:6,4

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