

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes



- Día 1 -

Lentejas con alcachofas

- Día 2 -

Farfalle a la napolitana

- Día 3 -

Sopa de cocido

- Día 4 -

Crema de brócoli y calabacín

- Día 5 -

Rombos de Merluza c/ Lechuga y zanahoria

Revuelto de huevos con jamon c/ Lechuga

Cocido madrileño completo

Cinta de lomo adobada al horno c/ Lechuga y aceitunas

Pan y Fruta y leche
Kcal:121 Prot:15,3 Lip:6,7 HC:0

Pan y Fruta
Kcal:425 Prot:21,9 Lip:15,2 HC:53,1

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

Pan y Fruta
Kcal:136 Prot:3,9 Lip:2 HC:29

- Día 8 -

Espaguetis con tomate y queso

- Día 9 -

Arroz con patatas y bacalao

Sopa de lluvia

- Día 10 -

Judías blancas estofadas con verduras

Día 11 -

Patatas a la Riojana

- Día 12 -

Filete de merluza al horno c/ Lechuga

.Prueba de cerdo

Pollo asado en su jugo c/ Lechuga

Tortilla española c/ Ensalada campestre

Filete de Merluza Rebozado c/ Lechuga y remolacha

Pan y Fruta y leche
Kcal:652 Prot:30,2 Lip:11,8 HC:106,2

Pan y Serradura

Pan integral y Fruta
Kcal:434 Prot:24,5 Lip:12,4 HC:55,8

Pan y Zumo de naranja natural
Kcal:351 Prot:14,7 Lip:3 HC:69,4

Pan y Fruta y leche
Kcal:297 Prot:16,2 Lip:12,3 HC:30,1

- Día 15 -

Judías verdes rehogadas

- Día 16 -

Arroz blanco con salsa de tomate

*Lentejas a la hortelana

- Día 17 -

Fideua de verduras

- Día 18 -

Sopa de letras

- Día 19 -

Lacón a la gallega

Huevos fritos con patatas

Filete de palometa en salsa de tomate c/ Lechuga

Croquetas y Empanadillas c/ Lechuga

Ragout de pollo a la jardinera de verduras

Pan y Fruta
Kcal:194 Prot:5,9 Lip:5,5 HC:33,5

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

Pan y Fruta y leche
Kcal:276 Prot:22,9 Lip:6,5 HC:31,2

Pan y Fruta
Kcal:450 Prot:11,3 Lip:12,2 HC:61,9

Pan y Fruta
Kcal:326 Prot:20,5 Lip:10,7 HC:39,4

- Día 22 -

Crema de calabacín

- Día 23 -

Arroz con sepia

Ensaladilla rusa

- Día 24 -

Judías blancas estofadas con verduras

- Día 25 -

Macarrones blancos salteados con verduras

- Día 26 -

Albondigas de burger meat mixta con champiñones

Tortilla francesa c/ Lechuga y maíz

Filete de pollo a la plancha c/ Lechuga

Filete de merluza al horno c/ Lechuga y tomate

Hamburguesa burger meat mixta a la plancha c/ Ensalada campestre

Pan y Fruta
Kcal:414 Prot:14,5 Lip:19,9 HC:47,9

Pan y Fruta
Kcal:275 Prot:10,1 Lip:8,6 HC:42

Pan y Fruta
Kcal:411 Prot:22,5 Lip:17,9 HC:43,4

Pan y Fruta y leche
Kcal:252 Prot:18,5 Lip:6 HC:30,7

Pan y Postre Lácteo
Kcal:349 Prot:10,7 Lip:8,8 HC:60,3

- Día 29 -

Lentejas a la Riojana

- Día 30 -

Guisantes rehogados con jamon york

Bacalao con tomate c/ Lechuga

Carne asada con pure de patata

Pan y Fruta y leche
Kcal:384 Prot:28,8 Lip:13,9 HC:35,8

Pan y Fruta
Kcal:379 Prot:25,7 Lip:12,9 HC:43,6

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



Revista Pequeñasui
¡Descárguela!



Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes



- Día 1 -

Lentejas con alcachofas

- Día 2 -

Farfalle a la napolitana

- Día 3 -

Sopa de cocido

- Día 4 -

Crema de brócoli y calabacín

- Día 5 -

Rombos de Merluza c/ Lechuga y zanahoria

Revuelto de huevos con jamon c/ Lechuga

Cocido madrileño completo

Cinta de lomo adobada al horno c/ Lechuga y aceitunas

Pan y Fruta y leche
Kcal:121 Prot:15,3 Lip:6,7 HC:0

Pan y Fruta
Kcal:425 Prot:21,9 Lip:15,2 HC:53,1

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

Pan y Fruta
Kcal:136 Prot:3,9 Lip:2 HC:29

- Día 8 -

Espaguetis con tomate y queso

- Día 9 -

Arroz con patatas y bacalao

Sopa de lluvia

- Día 10 -

Judías blancas estofadas con verduras

Día 11 -

Patatas a la Riojana

- Día 12 -

Filete de merluza al horno c/ Lechuga

.Prueba de cerdo

Pollo asado en su jugo c/ Lechuga

Tortilla española c/ Ensalada campestre

Filete de Merluza Rebozado c/ Lechuga y remolacha

Pan y Fruta y leche
Kcal:652 Prot:30,2 Lip:11,8 HC:106,2

Pan y Serradura

Pan integral y Fruta
Kcal:434 Prot:24,5 Lip:12,4 HC:55,8

Pan y Zumo de naranja natural
Kcal:351 Prot:14,7 Lip:3 HC:69,4

Pan y Fruta y leche
Kcal:297 Prot:16,2 Lip:12,3 HC:30,1

- Día 15 -

Judías verdes rehogadas

- Día 16 -

Arroz blanco con salsa de tomate

*Lentejas a la hortelana

- Día 17 -

Fideua de verduras

- Día 18 -

Sopa de letras

- Día 19 -

Lacón a la gallega

Huevos fritos con patatas

Filete de palometa en salsa de tomate c/ Lechuga

Croquetas y Empanadillas c/ Lechuga

Ragout de pollo a la jardinera de verduras

Pan y Fruta
Kcal:194 Prot:5,9 Lip:5,5 HC:33,5

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

Pan y Fruta y leche
Kcal:276 Prot:22,9 Lip:6,5 HC:31,2

Pan y Fruta
Kcal:450 Prot:11,3 Lip:12,2 HC:61,9

Pan y Fruta
Kcal:326 Prot:20,5 Lip:10,7 HC:39,4

- Día 22 -

Crema de calabacín

- Día 23 -

Arroz con sepia

Ensaladilla rusa

- Día 24 -

Judías blancas estofadas con verduras

- Día 25 -

Macarrones blancos salteados con verduras

- Día 26 -

Albondigas de burger meat mixta con champiñones

Tortilla francesa c/ Lechuga y maíz

Filete de pollo a la plancha c/ Lechuga

Filete de merluza al horno c/ Lechuga y tomate

Hamburguesa burger meat mixta a la plancha c/ Ensalada campestre

Pan y Fruta
Kcal:414 Prot:14,5 Lip:19,9 HC:47,9

Pan y Fruta
Kcal:275 Prot:10,1 Lip:8,6 HC:42

Pan y Fruta
Kcal:411 Prot:22,5 Lip:17,9 HC:43,4

Pan y Fruta y leche
Kcal:252 Prot:18,5 Lip:6 HC:30,7

Pan y Postre Lácteo
Kcal:349 Prot:10,7 Lip:8,8 HC:60,3

- Día 29 -

Lentejas a la Riojana

- Día 30 -

Guisantes rehogados con jamon york

Bacalao con tomate c/ Lechuga

Carne asada con pure de patata

Pan y Fruta y leche
Kcal:384 Prot:28,8 Lip:13,9 HC:35,8

Pan y Fruta
Kcal:379 Prot:25,7 Lip:12,9 HC:43,6

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



Revista Pequeñasui
¡Descárguela!



Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes



- Día 1 -

Lentejas con alcachofas

- Día 2 -

Farfalle a la napolitana

- Día 3 -

Sopa de cocido

- Día 4 -

Crema de brócoli y calabacín

- Día 5 -

Rombos de Merluza c/ Lechuga y zanahoria

Revuelto de huevos con jamon c/ Lechuga

Cocido madrileño completo

Cinta de lomo adobada al horno c/ Lechuga y aceitunas

Pan y Fruta y leche
Kcal:121 Prot:15,3 Lip:6,7 HC:0

Pan y Fruta
Kcal:425 Prot:21,9 Lip:15,2 HC:53,1

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

Pan y Fruta
Kcal:136 Prot:3,9 Lip:2 HC:29

- Día 8 -

Espaguetis con tomate y queso

- Día 9 -

Arroz con patatas y bacalao

Sopa de lluvia

- Día 10 -

Judías blancas estofadas con verduras

- Día 11 -

Patatas a la Riojana

- Día 12 -

Filete de merluza al horno c/ Lechuga

.Prueba de cerdo

Pollo asado en su jugo c/ Lechuga

Tortilla española c/ Ensalada campestre

Filete de Merluza Rebozado c/ Lechuga y remolacha

Pan y Fruta y leche
Kcal:652 Prot:30,2 Lip:11,8 HC:106,2

Pan y Fruta
Kcal:136 Prot:3,9 Lip:2 HC:29

Pan integral y Fruta
Kcal:434 Prot:24,5 Lip:12,4 HC:55,8

Pan y Zumo de naranja natural
Kcal:351 Prot:14,7 Lip:3 HC:69,4

Pan y Fruta y leche
Kcal:297 Prot:16,2 Lip:12,3 HC:30,1

- Día 15 -

Judías verdes rehogadas

- Día 16 -

Arroz blanco con salsa de tomate

*Lentejas a la hortelana

- Día 17 -

Fideua de verduras

- Día 18 -

Sopa de letras

- Día 19 -

Lacón a la gallega

Huevos fritos con patatas

Filete de palometa en salsa de tomate c/ Lechuga

Croquetas y Empanadillas c/ Lechuga

Ragout de pollo a la jardinera de verduras

Pan y Fruta
Kcal:194 Prot:5,9 Lip:5,5 HC:33,5

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

Pan y Fruta y leche
Kcal:276 Prot:22,9 Lip:6,5 HC:31,2

Pan y Fruta
Kcal:450 Prot:11,3 Lip:12,2 HC:61,9

Pan y Fruta
Kcal:326 Prot:20,5 Lip:10,7 HC:39,4

- Día 22 -

Crema de calabacín

- Día 23 -

Arroz con sepia

Ensaladilla rusa

- Día 24 -

Judías blancas estofadas con verduras

- Día 25 -

Macarrones blancos salteados con verduras

- Día 26 -

Albondigas de burger meat mixta con champiñones

Tortilla francesa c/ Lechuga y maíz

Filete de pollo a la plancha c/ Lechuga

Filete de merluza al horno c/ Lechuga y tomate

Hamburguesa burger meat mixta a la plancha c/ Ensalada campestre

Pan y Fruta
Kcal:414 Prot:14,5 Lip:19,9 HC:47,9

Pan y Fruta
Kcal:275 Prot:10,1 Lip:8,6 HC:42

Pan y Fruta
Kcal:411 Prot:22,5 Lip:17,9 HC:43,4

Pan y Fruta y leche
Kcal:252 Prot:18,5 Lip:6 HC:30,7

Pan y Postre Lácteo
Kcal:349 Prot:10,7 Lip:8,8 HC:60,3

- Día 29 -

Lentejas a la Riojana

- Día 30 -

Guisantes rehogados con jamon york

Bacalao con tomate c/ Lechuga

Carne asada con pure de patata

Pan y Fruta y leche
Kcal:384 Prot:28,8 Lip:13,9 HC:35,8

Pan y Fruta
Kcal:379 Prot:25,7 Lip:12,9 HC:43,6

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



Revista Pequeñasui
¡Descárguela!



Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes



- Día 1 -

Crema de puerro

- Día 2 -

Pasta (sin gluten/huevo)

- Día 3 -

Sopa (pasta sin gluten/huevo)

- Día 4 -

Crema de brócoli y calabacín

- Día 5 -

Filete de merluza al horno c/ Lechuga y zanahoria

Barra de pan sin gluten y Fruta y leche
Kcal:147 Prot:10,3 Lip:7 HC:10,7

Revuelto de huevos con jamon c/ Lechuga

Barra de pan sin gluten y Fruta
Kcal:156 Prot:14,6 Lip:8,8 HC:4,3

Cocido madrileño completo

Barra de pan sin gluten y Postre Lácteo
Kcal:1315 Prot:16,9 Lip:17,2 HC:28,2

Cinta de lomo adobada al horno c/ Lechuga y aceitunas

Barra de pan sin gluten y Fruta

Pasta (sin gluten/huevo)

- Día 8 -

Arroz con patatas y bacalao

- Día 9 -

Sopa (pasta sin gluten/huevo)

- Día 10 -

Judías blancas estofadas con verduras

Día 11 -

Patatas a la Riojana

- Día 12 -

Filete de merluza al horno c/ Lechuga

.Prueba de cerdo

Pollo asado en su jugo c/ Lechuga

Tortilla española c/ Ensalada campestre

Filete de merluza al horno c/ Lechuga y remolacha

Barra de pan sin gluten y Fruta y leche
Kcal:90 Prot:8,9 Lip:5,2 HC:1,9

Barra de pan sin gluten y Fruta

Barra de pan sin gluten y Fruta
Kcal:187 Prot:16,5 Lip:11 HC:6,8

Barra de pan sin gluten y Zumo de naranja natural
Kcal:173 Prot:10,2 Lip:11 HC:30,4

Barra de pan sin gluten y Fruta y leche
Kcal:171 Prot:12,5 Lip:8,3 HC:11,4

Judías verdes rehogadas

- Día 15 -

Arroz blanco con salsa de tomate

- Día 16 -

Patatas guisadas con verduras

- Día 17 -

Pasta (sin gluten/huevo)

- Día 18 -

Sopa (pasta sin gluten/huevo)

- Día 19 -

Lacón a la gallega

Huevos fritos con patatas

Filete de palometa en salsa de tomate c/ Lechuga

Cinta de lomo fresca en su jugo c/ Lechuga

Ragout de pollo a la jardinera de verduras

Barra de pan sin gluten y Fruta
Kcal:58 Prot:2 Lip:3,5 HC:4,5

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 y leche
Kcal:170 Prot:13,7 Lip:5,3 HC:16,8

Barra de pan sin gluten y Fruta
Kcal:208 Prot:18,2 Lip:13,6 HC:3

Barra de pan sin gluten y Fruta
Kcal:184 Prot:16,6 Lip:8,7 HC:10,4

Crema de calabacín

- Día 22 -

Arroz con sepia

- Día 23 -

Ensaladilla rusa

- Día 24 -

Judías blancas estofadas con verduras

- Día 25 -

Pasta (sin gluten/huevo)

- Día 26 -

Ragout de ternera en salsa de champiñones

Tortilla francesa c/ Lechuga y maíz

Filete de pollo a la plancha c/ Lechuga

Filete de merluza al horno c/ Lechuga y tomate

Hamburguesa de vacuno 100% encebollada c/ Ensalada campestre

Barra de pan sin gluten y Fruta
Kcal:290 Prot:13,4 Lip:21,6 HC:10,7

Barra de pan sin gluten y Fruta
Kcal:139 Prot:6,2 Lip:6,6 HC:13

Barra de pan sin gluten y Fruta
Kcal:275 Prot:18,6 Lip:15,9 HC:14,4

Barra de pan sin gluten y Fruta y leche
Kcal:252 Prot:18,5 Lip:6 HC:30,7

Barra de pan sin gluten y Postre Lácteo

Coliflor rehogada

- Día 29 -

Guisantes rehogados con jamon york

Día 30 -

Bacalao con tomate c/ Lechuga

Carne asada con pure de patata

Barra de pan sin gluten y Fruta y leche
Kcal:227 Prot:15,8 Lip:13,1 HC:11,1

Barra de pan sin gluten y Fruta
Kcal:243 Prot:21,8 Lip:10,9 HC:14,6

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

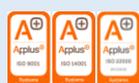
Ecológicamente Responsables

Alimentación Neurosaludable

Certificaciones de calidad

Concienciados Socialmente

Alimentos de proximidad



Revista Pequeñasui
¡Descárguela!



Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes



- Día 1 -

Lentejas con alcachofas

- Día 2 -

Pasta (sin gluten/huevo)

- Día 3 -

Sopa (pasta sin gluten/huevo)

- Día 4 -

Crema de brócoli y calabacín

- Día 5 -

Filete de merluza al horno c/ Lechuga y zanahoria

Pan y Fruta y leche
Kcal:80 Prot:8,3 Lip:5 HC:0,3

Ternera asada en su jugo c/ Lechuga

Pan y Fruta
Kcal:319 Prot:21,5 Lip:12,8 HC:32,8

Cocido madrileño completo

Pan y Postre Lácteo
Kcal:538 Prot:24,7 Lip:20,2 HC:72,9

Cinta de lomo adobada al horno c/ Lechuga y aceitunas

Pan y Fruta
Kcal:136 Prot:3,9 Lip:2 HC:29

Pasta (sin gluten/huevo)

- Día 8 -

Arroz con patatas y bacalao

- Día 9 -

Sopa (pasta sin gluten/huevo)

- Día 10 -

Judías blancas estofadas con verduras

- Día 11 -

Patatas a la Riojana

- Día 12 -

Filete de merluza al horno c/ Lechuga

Pan y Fruta y leche
Kcal:90 Prot:8,9 Lip:5,2 HC:1,9

.Prueba de cerdo

Pan y Fruta
Kcal:136 Prot:3,9 Lip:2 HC:29

Pollo asado en su jugo c/ Lechuga

Pan integral y Fruta
Kcal:428 Prot:24,5 Lip:12,4 HC:55,8

Cinta de lomo fresca en su jugo c/ Ensalada campestre

Pan y Zumo de naranja natural
Kcal:351 Prot:14,7 Lip:3 HC:69,4

Filete de merluza al horno c/ Lechuga y remolacha

Pan y Fruta y leche
Kcal:171 Prot:12,5 Lip:8,3 HC:11,4

Judías verdes rehogadas

- Día 15 -

Arroz blanco con salsa de tomate

- Día 16 -

*Lentejas a la hortelana

- Día 17 -

Pasta (sin gluten/huevo)

- Día 18 -

Sopa (pasta sin gluten/huevo)

- Día 19 -

Lacón a la gallega

Pan y Fruta
Kcal:194 Prot:5,9 Lip:5,5 HC:33,5

Filete de pollo al horno con patatas

Pan y Postre Lácteo
Kcal:533 Prot:28,9 Lip:12,8 HC:70

Filete de palometa en salsa de tomate c/ Lechuga

Pan y Fruta y leche
Kcal:276 Prot:22,9 Lip:6,5 HC:31,2

Cinta de lomo fresca en su jugo c/ Lechuga

Pan y Fruta
Kcal:344 Prot:22,1 Lip:15,6 HC:32

Ragout de pollo a la jardinera de verduras

Pan y Fruta
Kcal:320 Prot:20,5 Lip:10,7 HC:39,4

Crema de calabacín

- Día 22 -

Arroz con sepia

- Día 23 -

.Patatas guisadas con verduras

- Día 24 -

Judías blancas estofadas con verduras

- Día 25 -

Pasta (sin gluten/huevo)

- Día 26 -

Albondigas de burger meat mixta con champiñones

Pan y Fruta
Kcal:414 Prot:14,5 Lip:19,9 HC:47,9

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

Pan y Fruta
Kcal:333 Prot:21,5 Lip:15,4 HC:30,5

Filete de pollo a la plancha c/ Lechuga

Pan y Fruta
Kcal:340 Prot:19,5 Lip:11,4 HC:43,8

Filete de merluza al horno c/ Lechuga y tomate

Pan y Fruta y leche
Kcal:252 Prot:18,5 Lip:6 HC:30,7

Hamburguesa burger meat mixta a la plancha c/ Ensalada campestre

Pan y Postre Lácteo
Kcal:223 Prot:7,8 Lip:3 HC:44,7

Lentejas a la Riojana

- Día 29 -

Guisantes rehogados con jamon york

- Día 30 -

Bacalao con tomate c/ Lechuga

Pan y Fruta y leche
Kcal:384 Prot:28,8 Lip:13,9 HC:35,8

Carne asada con pure de patata

Pan y Fruta
Kcal:379 Prot:25,7 Lip:12,9 HC:43,6

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



Revista Pequeñasui
¡Descárguela!



Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes



- Día 1 - Lentejas con alcachofas Filete de merluza al horno c/ Lechuga y zanahoria Pan y Fruta y leche Kcal:80 Prot:8,3 Lip:5 HC:0,3	- Día 2 - Pasta (sin gluten/huevo) Ternera asada en su jugo c/ Lechuga Pan y Fruta Kcal:319 Prot:21,5 Lip:12,8 HC:32,8	- Día 3 - Sopa (pasta sin gluten/huevo) Cocido madrileño completo Pan y Postre Lácteo Kcal:538 Prot:24,7 Lip:20,2 HC:72,9	- Día 4 - Crema de brócoli y calabacín Cinta de lomo adobada al horno c/ Lechuga y aceitunas Pan y Fruta Kcal:136 Prot:3,9 Lip:2 HC:29
- Día 8 - Pasta (sin gluten/huevo) Filete de merluza al horno c/ Lechuga Pan y Fruta y leche Kcal:90 Prot:8,9 Lip:5,2 HC:1,9	- Día 9 - Arroz con patatas y bacalao .Prueba de cerdo Pan y Fruta Kcal:136 Prot:3,9 Lip:2 HC:29	- Día 10 - Sopa (pasta sin gluten/huevo) Pollo asado en su jugo c/ Lechuga Pan integral y Fruta Kcal:428 Prot:24,5 Lip:12,4 HC:55,8	- Día 11 - Judías blancas estofadas con verduras Cinta de lomo fresca en su jugo c/ Ensalada campestre Pan y Zumo de naranja natural Kcal:351 Prot:14,7 Lip:3 HC:69,4
- Día 15 - Judías verdes rehogadas Lacón a la gallega Pan y Fruta Kcal:194 Prot:5,9 Lip:5,5 HC:33,5	- Día 16 - Arroz blanco con salsa de tomate Filete de pollo al horno con patatas Pan y Postre Lácteo Kcal:533 Prot:28,9 Lip:12,8 HC:70	- Día 17 - *Lentejas a la hortelana Filete de palometa en salsa de tomate c/ Lechuga Pan y Fruta y leche Kcal:276 Prot:22,9 Lip:6,5 HC:31,2	- Día 18 - Pasta (sin gluten/huevo) Cinta de lomo fresca en su jugo c/ Lechuga Pan y Fruta Kcal:344 Prot:22,1 Lip:15,6 HC:32
- Día 22 - Crema de calabacín Albondigas de burger meat mixta con champiñones Pan y Fruta Kcal:414 Prot:14,5 Lip:19,9 HC:47,9	- Día 23 - Arroz con sepia Cinta de lomo fresca en su jugo c/ Lechuga y maíz Pan y Fruta Kcal:333 Prot:21,5 Lip:15,4 HC:30,5	- Día 24 - .Patatas guisadas con verduras Filete de pollo a la plancha c/ Lechuga Pan y Fruta Kcal:340 Prot:19,5 Lip:11,4 HC:43,8	- Día 25 - Judías blancas estofadas con verduras Filete de merluza al horno c/ Lechuga y tomate Pan y Fruta y leche Kcal:252 Prot:18,5 Lip:6 HC:30,7
- Día 29 - Lentejas a la Riojana Bacalao con tomate c/ Lechuga Pan y Fruta y leche Kcal:384 Prot:28,8 Lip:13,9 HC:35,8	- Día 30 - Guisantes rehogados con jamon york Carne asada con pure de patata Pan y Fruta Kcal:379 Prot:25,7 Lip:12,9 HC:43,6		- Día 26 - Pasta (sin gluten/huevo) Hamburguesa burger meat mixta a la plancha c/ Ensalada campestre Pan y Postre Lácteo Kcal:223 Prot:7,8 Lip:3 HC:44,7

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!



Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes



- Día 1 -

Crema de puerro

- Día 2 -

Pasta (sin gluten/huevo)

- Día 3 -

Sopa (pasta sin gluten/huevo)

- Día 4 -

Crema de brócoli y calabacín

- Día 5 -

Filete de merluza al horno c/ Lechuga y zanahoria

Ternera asada en su jugo c/ Lechuga

Cocido madrileño completo

Cinta de lomo adobada al horno c/ Lechuga y aceitunas

Barra de pan sin gluten y Fruta y leche
Kcal:147 Prot:10,3 Lip:7 HC:10,7

Barra de pan sin gluten y Fruta
Kcal:183 Prot:17,6 Lip:10,8 HC:3,8

Barra de pan sin gluten y Postre Lácteo
Kcal:315 Prot:16,9 Lip:17,2 HC:28,2

Barra de pan sin gluten y Fruta

Pasta (sin gluten/huevo)

- Día 8 -

Arroz con patatas y bacalao

- Día 9 -

Sopa (pasta sin gluten/huevo)

- Día 10 -

Judías blancas estofadas con verduras

Día 11 -

Patatas a la Riojana

- Día 12 -

Filete de merluza al horno c/ Lechuga

.Prueba de cerdo

Pollo asado en su jugo c/ Lechuga

Cinta de lomo fresca en su jugo c/ Ensalada campestre

Filete de merluza al horno c/ Lechuga y remolacha

Barra de pan sin gluten y Fruta y leche
Kcal:90 Prot:8,9 Lip:5,2 HC:1,9

Barra de pan sin gluten y Fruta

Barra de pan sin gluten y Fruta
Kcal:187 Prot:16,5 Lip:11 HC:6,8

Barra de pan sin gluten y Zumo de naranja natural
Kcal:173 Prot:10,2 Lip:11 HC:30,4

Barra de pan sin gluten y Fruta y leche
Kcal:171 Prot:12,5 Lip:8,3 HC:11,4

Judías verdes rehogadas

- Día 15 -

Arroz blanco con salsa de tomate

- Día 16 -

.Patatas guisadas con verduras

- Día 17 -

Pasta (sin gluten/huevo)

- Día 18 -

Sopa (pasta sin gluten/huevo)

- Día 19 -

Lacón a la gallega

Filete de pollo al horno con patatas

Filete de palometa en salsa de tomate c/ Lechuga

Cinta de lomo fresca en su jugo c/ Lechuga

Ragout de pollo a la jardinera de verduras

Barra de pan sin gluten y Fruta
Kcal:58 Prot:2 Lip:3,5 HC:4,5

Barra de pan sin gluten y Postre Lácteo
Kcal:310 Prot:21,1 Lip:9,8 HC:25,3

Barra de pan sin gluten y Fruta y leche
Kcal:170 Prot:13,7 Lip:5,3 HC:16,8

Barra de pan sin gluten y Fruta
Kcal:208 Prot:18,2 Lip:13,6 HC:3

Barra de pan sin gluten y Fruta
Kcal:184 Prot:16,6 Lip:8,7 HC:10,4

Crema de calabacín

- Día 22 -

Arroz con sepia

- Día 23 -

.Patatas guisadas con verduras

- Día 24 -

Judías blancas estofadas con verduras

- Día 25 -

Pasta (sin gluten/huevo)

- Día 26 -

Ragout de ternera en salsa de champiñones

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

Filete de pollo a la plancha c/ Lechuga

Filete de merluza al horno c/ Lechuga y tomate

Hamburguesa de vacuno 100% encebollada c/ Ensalada campestre

Barra de pan sin gluten y Fruta
Kcal:290 Prot:13,4 Lip:21,6 HC:10,7

Barra de pan sin gluten y Fruta
Kcal:197 Prot:17,6 Lip:13,4 HC:15

Barra de pan sin gluten y Fruta
Kcal:204 Prot:15,6 Lip:9,4 HC:14,8

Barra de pan sin gluten y Fruta y leche
Kcal:252 Prot:18,5 Lip:6 HC:30,7

Barra de pan sin gluten y Postre Lácteo

Coliflor rehogada

- Día 29 -

Guisantes rehogados con jamon york

Día 30 -

Bacalao con tomate c/ Lechuga

Carne asada con pure de patata

Barra de pan sin gluten y Fruta y leche
Kcal:227 Prot:15,8 Lip:13,1 HC:11,1

Barra de pan sin gluten y Fruta
Kcal:243 Prot:21,8 Lip:10,9 HC:14,6

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



Revista Pequeñasui
¡Descárguela!



Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes



- Día 1 -	Lentejas con alcachofas	- Día 2 -	Pasta (sin gluten/huevo)	- Día 3 -	Sopa (pasta sin gluten/huevo)	- Día 4 -	Crema de brócoli y calabacín	- Día 5 -	
	Filete de merluza al horno c/ Lechuga y zanahoria Pan y Fruta y leche Kcal:80 Prot:8,3 Lip:5 HC:0,3		Ternera asada en su jugo c/ Lechuga Pan y Fruta Kcal:319 Prot:21,5 Lip:12,8 HC:32,8		Cocido madrileño completo Pan y Postre Lácteo Kcal:538 Prot:24,7 Lip:20,2 HC:72,9		Cinta de lomo adobada al horno c/ Lechuga y aceitunas Pan y Fruta Kcal:136 Prot:3,9 Lip:2 HC:29		
Pasta (sin gluten/huevo)	- Día 8 -	Arroz con patatas y bacalao	- Día 9 -	Sopa (pasta sin gluten/huevo)	- Día 10 -	Judías blancas estofadas con verduras	Día 11 -	Patatas a la Riojana	- Día 12 -
Filete de merluza al horno c/ Lechuga Pan y Fruta y leche Kcal:90 Prot:8,9 Lip:5,2 HC:1,9		.Prueba de cerdo Pan y Fruta Kcal:136 Prot:3,9 Lip:2 HC:29		Pollo asado en su jugo c/ Lechuga Pan integral y Fruta Kcal:428 Prot:24,5 Lip:12,4 HC:55,8		Cinta de lomo fresca en su jugo c/ Ensalada campestre Pan y Zumo de naranja natural Kcal:351 Prot:14,7 Lip:3 HC:69,4		Filete de merluza al horno c/ Lechuga y remolacha Pan y Fruta y leche Kcal:171 Prot:12,5 Lip:8,3 HC:11,4	
Judías verdes rehogadas	- Día 15 -	Arroz blanco con salsa de tomate	- Día 16 -	*Lentejas a la hortelana	- Día 17 -	Pasta (sin gluten/huevo)	- Día 18 -	Sopa (pasta sin gluten/huevo)	- Día 19 -
Lacón a la gallega Pan y Fruta Kcal:194 Prot:5,9 Lip:5,5 HC:33,5		Filete de pollo al horno con patatas Pan y Postre Lácteo Kcal:533 Prot:28,9 Lip:12,8 HC:70		Filete de palometa en salsa de tomate c/ Lechuga Pan y Fruta y leche Kcal:276 Prot:22,9 Lip:6,5 HC:31,2		Cinta de lomo fresca en su jugo c/ Lechuga Pan y Fruta Kcal:344 Prot:22,1 Lip:15,6 HC:32		Ragout de pollo a la jardinera de verduras Pan y Fruta Kcal:320 Prot:20,5 Lip:10,7 HC:39,4	
Crema de calabacín	- Día 22 -	Arroz con sepia	- Día 23 -	.Patatas guisadas con verduras	- Día 24 -	Judías blancas estofadas con verduras	- Día 25 -	Pasta (sin gluten/huevo)	- Día 26 -
Albondigas de burger meat mixta con champiñones Pan y Fruta Kcal:414 Prot:14,5 Lip:19,9 HC:47,9		Cinta de lomo fresca en su jugo c/ Lechuga y maíz Pan y Fruta Kcal:333 Prot:21,5 Lip:15,4 HC:30,5		Filete de pollo a la plancha c/ Lechuga Pan y Fruta Kcal:340 Prot:19,5 Lip:11,4 HC:43,8		Filete de merluza al horno c/ Lechuga y tomate Pan y Fruta y leche Kcal:252 Prot:18,5 Lip:6 HC:30,7		Hamburguesa burger meat mixta a la plancha c/ Ensalada campestre Pan y Postre Lácteo Kcal:223 Prot:7,8 Lip:3 HC:44,7	
Lentejas a la Riojana	- Día 29 -	Guisantes rehogados con jamon york	Día 30 -						
Bacalao con tomate c/ Lechuga Pan y Fruta y leche Kcal:384 Prot:28,8 Lip:13,9 HC:35,8		Carne asada con pure de patata Pan y Fruta Kcal:379 Prot:25,7 Lip:12,9 HC:43,6							

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



Revista Pequeñasui
¡Descárguela!



Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes



- Día 1 -

Lentejas con alcachofas

- Día 2 -

Pasta (sin gluten/huevo)

- Día 3 -

Sopa (pasta sin gluten/huevo)

- Día 4 -

Crema de brócoli y calabacín

- Día 5 -

Filete de pollo al horno c/ Lechuga y zanahoria

Pan y Fruta y leche

Kcal:139 Prot:23,4 Lip:5,1 HC:0

Ternera asada en su jugo c/ Lechuga

Pan y Fruta

Kcal:319 Prot:21,5 Lip:12,8 HC:32,8

Cocido madrileño completo

Pan y Postre Lácteo

Kcal:538 Prot:24,7 Lip:20,2 HC:72,9

Cinta de lomo adobada al horno c/ Lechuga y aceitunas

Pan y Fruta

Kcal:136 Prot:3,9 Lip:2 HC:29

Pasta (sin gluten/huevo)

- Día 8 -

Arroz con verduras

- Día 9 -

Sopa (pasta sin gluten/huevo)

- Día 10 -

Judías blancas estofadas con verduras

Día 11 -

Patatas a la Riojana

- Día 12 -

Filete de ternera al horno c/ Lechuga

.Prueba de cerdo

Pollo asado en su jugo c/ Lechuga

Cinta de lomo fresca en su jugo c/ Ensalada campestre

Filete de pollo a la plancha c/ Lechuga y remolacha

Pan y Fruta y leche

Kcal:161 Prot:20,8 Lip:7,9 HC:1,6

Pan y Fruta

Kcal:245 Prot:5,8 Lip:4,9 HC:48,4

Pan integral y Fruta

Kcal:428 Prot:24,5 Lip:12,4 HC:55,8

Pan y Zumo de naranja natural

Kcal:351 Prot:14,7 Lip:3 HC:69,4

Pan y Fruta y leche

Kcal:215 Prot:17 Lip:11,3 HC:11,1

Judías verdes rehogadas

- Día 15 -

Arroz blanco con salsa de tomate

- Día 16 -

*Lentejas a la hortelana

- Día 17 -

Pasta (sin gluten/huevo)

- Día 18 -

Sopa (pasta sin gluten/huevo)

- Día 19 -

Lacón a la gallega

Filete de pollo al horno con patatas

Filete de ternera al horno c/ Lechuga

Cinta de lomo fresca en su jugo c/ Lechuga

Ragout de pollo a la jardinera de verduras

Pan y Fruta

Kcal:194 Prot:5,9 Lip:5,5 HC:33,5

Pan y Postre Lácteo

Kcal:533 Prot:28,9 Lip:12,8 HC:70

Pan y Fruta y leche

Kcal:336 Prot:32,1 Lip:10,2 HC:29,2

Pan y Fruta

Kcal:344 Prot:22,1 Lip:15,6 HC:32

Pan y Fruta

Kcal:320 Prot:20,5 Lip:10,7 HC:39,4

Crema de calabacín

- Día 22 -

.Arroz con tomate

- Día 23 -

.Patatas guisadas con verduras

- Día 24 -

Judías blancas estofadas con verduras

- Día 25 -

Pasta (sin gluten/huevo)

- Día 26 -

Albondigas de burger meat mixta con champiñones

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

Filete de pollo a la plancha c/ Lechuga

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

Hamburguesa burger meat mixta a la plancha c/ Ensalada campestre

Pan y Fruta

Kcal:414 Prot:14,5 Lip:19,9 HC:47,9

Pan y Fruta

Kcal:498 Prot:23,6 Lip:19 HC:53,8

Pan y Fruta

Kcal:340 Prot:19,5 Lip:11,4 HC:43,8

Pan y Fruta y leche

Kcal:370 Prot:27,8 Lip:14,4 HC:31,9

Pan y Postre Lácteo

Kcal:223 Prot:7,8 Lip:3 HC:44,7

Lentejas a la Riojana

- Día 29 -

Guisantes rehogados con jamon york

Día 30 -

Filete de pollo al horno c/ Lechuga

Carne asada con pure de patata

Pan y Fruta y leche

Kcal:369 Prot:39,1 Lip:10 HC:30,8

Pan y Fruta

Kcal:379 Prot:25,7 Lip:12,9 HC:43,6

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



Revista Pequeñasui
¡Descárguela!



Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes



- Día 1 -

Crema de puerro

- Día 2 -

Pasta (sin gluten/huevo)

- Día 3 -

Sopa (pasta sin gluten/huevo)

- Día 4 -

Crema de brócoli y calabacín

- Día 5 -

Filete de merluza al horno c/ Lechuga y zanahoria

Pan y Fruta y leche

Kcal:147 Prot:10,3 Lip:7 HC:10,7

Ternera asada en su jugo c/ Lechuga

Pan y Fruta

Kcal:319 Prot:21,5 Lip:12,8 HC:32,8

Magro de cerdo en salsa con verduras y patatas

Pan y Postre Lácteo

Kcal:358 Prot:20,4 Lip:9,6 HC:52,2

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

Pan y Fruta

Kcal:136 Prot:3,9 Lip:2 HC:29

Pasta (sin gluten/huevo)

- Día 8 -

Arroz con patatas y bacalao

- Día 9 -

Sopa (pasta sin gluten/huevo)

- Día 10 -

Crema de zanahoria

- Día 11 -

Patatas a la Riojana

- Día 12 -

Filete de merluza al horno c/ Lechuga

.Prueba de cerdo

Pollo asado en su jugo c/ Lechuga

Cinta de lomo fresca en su jugo c/ Ensalada campestre

Filete de merluza al horno c/ Lechuga y remolacha

Pan y Fruta y leche

Kcal:190 Prot:8,9 Lip:5,2 HC:1,9

Pan y Fruta

Kcal:136 Prot:3,9 Lip:2 HC:29

Pan integral y Fruta

Kcal:428 Prot:24,5 Lip:12,4 HC:55,8

Pan y Zumo de naranja natural

Kcal:248 Prot:6,3 Lip:3,9 HC:50,8

Pan y Fruta y leche

Kcal:171 Prot:12,5 Lip:8,3 HC:11,4

Crema de calabacín

- Día 15 -

Arroz blanco con salsa de tomate

- Día 16 -

.Patatas guisadas con verduras

- Día 17 -

Pasta (sin gluten/huevo)

- Día 18 -

Sopa (pasta sin gluten/huevo)

- Día 19 -

Lacón a la gallega

Filete de pollo al horno con patatas

Filete de palometa en salsa de tomate c/ Lechuga

Cinta de lomo fresca en su jugo c/ Lechuga

Ragout de pollo en salsa

Pan y Fruta

Kcal:196 Prot:5,6 Lip:3,9 HC:38,2

Pan y Postre Lácteo

Kcal:533 Prot:28,9 Lip:12,8 HC:70

Pan y Fruta y leche

Kcal:170 Prot:13,7 Lip:5,3 HC:16,8

Pan y Fruta

Kcal:344 Prot:22,1 Lip:15,6 HC:32

Pan y Fruta

Kcal:157 Prot:5,2 Lip:3 HC:32,1

Crema de calabacín

- Día 22 -

Arroz con sepia

- Día 23 -

.Patatas guisadas con verduras

- Día 24 -

Brocoli al ajillo

- Día 25 -

Pasta (sin gluten/huevo)

- Día 26 -

Ragout de ternera en salsa de champiñones

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

Filete de pollo a la plancha c/ Lechuga

Filete de merluza al horno c/ Lechuga y tomate

Hamburguesa de vacuno 100% encebollada c/ Ensalada campestre

Pan y Fruta

Kcal:426 Prot:17,3 Lip:23,6 HC:39,7

Pan y Fruta

Kcal:333 Prot:21,5 Lip:15,4 HC:30,5

Pan y Fruta

Kcal:340 Prot:19,5 Lip:11,4 HC:43,8

Pan y Fruta y leche

Kcal:136 Prot:11 Lip:8,9 HC:2,9

Pan y Postre Lácteo

Kcal:223 Prot:7,8 Lip:3 HC:44,7

Coliflor rehogada

- Día 29 -

Arroz blanco con salsa de tomate

- Día 30 -

Bacalao con tomate c/ Lechuga

Carne asada con pure de patata

Pan y Fruta y leche

Kcal:227 Prot:15,8 Lip:13,1 HC:11,1

Pan y Fruta

Kcal:438 Prot:20,9 Lip:11,9 HC:57,6

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



Revista Pequeñasui
¡Descárguela!



Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes



- Día 1 - Espaguetis con tomate y queso Pan y Fruta y leche Kcal:652 Prot:30,2 Lip:11,8 HC:106,2	- Día 2 - Lentejas con alcachofas Rombos de Merluza c/ Lechuga y zanahoria Pan y Fruta y leche Kcal:121 Prot:15,3 Lip:6,7 HC:0	- Día 3 - Farfalle a la napolitana Revuelto de huevos con jamon c/ Lechuga Pan y Fruta Kcal:425 Prot:21,9 Lip:15,2 HC:53,1	- Día 4 - Sopa de cocido Cocido madrileño completo Pan y Postre Lácteo Kcal:544 Prot:24,7 Lip:20,2 HC:72,9	- Día 5 - Crema de brócoli y calabacín Cinta de lomo adobada al horno c/ Lechuga y aceitunas Pan y Fruta Kcal:136 Prot:3,9 Lip:2 HC:29
- Día 8 - Filete de merluza al horno c/ Lechuga Pan y Fruta y leche Kcal:194 Prot:5,9 Lip:5,5 HC:33,5	- Día 9 - Arroz con patatas y bacalao .Prueba de cerdo Pan y Serradura	- Día 10 - Sopa de lluvia Pollo asado en su jugo c/ Lechuga Pan integral y Fruta Kcal:434 Prot:24,5 Lip:12,4 HC:55,8	- Día 11 - Crema de zanahoria Tortilla española c/ Ensalada campestre Pan y Zumo de naranja natural Kcal:248 Prot:6,3 Lip:3,9 HC:50,8	- Día 12 - Patatas a la Riojana Filete de Merluza Rebozado c/ Lechuga y remolacha Pan y Fruta y leche Kcal:297 Prot:16,2 Lip:12,3 HC:30,1
- Día 15 - Judías verdes rehogadas Lacón a la gallega Pan y Fruta Kcal:194 Prot:5,9 Lip:5,5 HC:33,5	- Día 16 - Arroz blanco con salsa de tomate Huevos fritos con patatas Pan y Postre Lácteo Kcal:505 Prot:14,7 Lip:17,5 HC:68	- Día 17 - *Lentejas a la hortelana Filete de palometa en salsa de tomate c/ Lechuga Pan y Fruta y leche Kcal:276 Prot:22,9 Lip:6,5 HC:31,2	- Día 18 - Fideua de verduras Croquetas y Empanadillas c/ Lechuga Pan y Fruta Kcal:450 Prot:11,3 Lip:12,2 HC:61,9	- Día 19 - Sopa de letras Ragout de pollo a la jardinera de verduras Pan y Fruta Kcal:326 Prot:20,5 Lip:10,7 HC:39,4
- Día 22 - Crema de calabacín Albondigas de burger meat mixta con champiñones Pan y Fruta Kcal:414 Prot:14,5 Lip:19,9 HC:47,9	- Día 23 - Arroz con sepia Tortilla francesa c/ Lechuga y maíz Pan y Fruta Kcal:275 Prot:10,1 Lip:8,6 HC:42	- Día 24 - Ensaladilla rusa Filete de pollo a la plancha c/ Lechuga Pan y Fruta Kcal:411 Prot:22,5 Lip:17,9 HC:43,4	- Día 25 - Brocoli al ajillo Filete de merluza al horno c/ Lechuga y tomate Pan y Fruta y leche Kcal:136 Prot:11 Lip:8,9 HC:2,9	- Día 26 - Macarrones blancos salteados con verduras Hamburguesa burger meat mixta a la plancha c/ Ensalada campestre Pan y Postre Lácteo Kcal:349 Prot:10,7 Lip:8,8 HC:60,3
- Día 29 - Lentejas a la Riojana Bacalao con tomate c/ Lechuga Pan y Fruta y leche Kcal:384 Prot:28,8 Lip:13,9 HC:35,8	- Día 30 - Guisantes rehogados con jamon york Carne asada con pure de patata Pan y Fruta Kcal:379 Prot:25,7 Lip:12,9 HC:43,6			

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



Revista Pequeñasui
¡Descárguela!



Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes



- Día 1 -	Lentejas con alcachofas	- Día 2 -	Farfalle a la napolitana	- Día 3 -	Sopa de cocido	- Día 4 -	Crema de brócoli y calabacín	- Día 5 -	
	Filete de pollo al horno c/ Lechuga y zanahoria Pan y Fruta Kcal:275 Prot:27,3 Lip:7,1 HC:29		Revuelto de huevos con jamon c/ Lechuga Pan y Fruta Kcal:425 Prot:21,9 Lip:15,2 HC:53,1		Cocido madrileño completo Pan y Fruta Kcal:457 Prot:20,8 Lip:19,2 HC:57,2		Cinta de lomo adobada al horno c/ Lechuga y aceitunas Pan y Fruta Kcal:136 Prot:3,9 Lip:2 HC:29		
Espaguetis napolitana	- Día 8 -	Arroz con verduras	- Día 9 -	Sopa de lluvia	- Día 10 -	Judías blancas estofadas con verduras	Día 11 -	Patatas a la Riojana	- Día 12 -
Filete de ternera al horno c/ Lechuga Pan y Fruta Kcal:430 Prot:28,1 Lip:14,3 HC:50,4		.Prueba de cerdo Pan y Fruta Kcal:245 Prot:5,8 Lip:4,9 HC:48,4		Pollo asado en su jugo c/ Lechuga Pan integral y Fruta Kcal:434 Prot:24,5 Lip:12,4 HC:55,8		Tortilla española c/ Ensalada campestre Pan y Zumo de naranja natural Kcal:351 Prot:14,7 Lip:3 HC:69,4		Filete de pollo a la plancha c/ Lechuga y remolacha Pan y Fruta Kcal:351 Prot:20,9 Lip:13,3 HC:40,1	
Judías verdes rehogadas	- Día 15 -	Arroz blanco con salsa de tomate	- Día 16 -	*Lentejas a la hortelana	- Día 17 -	Fideua de verduras	- Día 18 -	Sopa de letras	- Día 19 -
Lacón a la gallega Pan y Fruta Kcal:194 Prot:5,9 Lip:5,5 HC:33,5		Huevos fritos con patatas Pan y Fruta Kcal:418 Prot:10,8 Lip:16,5 HC:52,3		Filete de ternera al horno c/ Lechuga Pan y Fruta Kcal:472 Prot:36 Lip:12,2 HC:58,2		Cinta de lomo fresca en su jugo c/ Lechuga Pan y Fruta Kcal:451 Prot:25,1 Lip:19,3 HC:47,4		Ragout de pollo a la jardinera de verduras Pan y Fruta Kcal:326 Prot:20,5 Lip:10,7 HC:39,4	
Crema de calabacín	- Día 22 -	.Arroz con tomate	- Día 23 -	.Patatas guisadas con verduras	- Día 24 -	Judías blancas estofadas con verduras	- Día 25 -	Macarrones blancos salteados con verduras	- Día 26 -
Albondigas de burger meat mixta con champiñones Pan y Fruta Kcal:414 Prot:14,5 Lip:19,9 HC:47,9		Tortilla francesa c/ Lechuga y maíz Pan y Fruta Kcal:440 Prot:12,2 Lip:12,2 HC:65,3		Filete de pollo a la plancha c/ Lechuga Pan y Fruta Kcal:340 Prot:19,5 Lip:11,4 HC:43,8		Cinta de lomo fresca en su jugo c/ Lechuga y tomate Pan y Fruta Kcal:506 Prot:31,7 Lip:16,4 HC:60,9		Hamburguesa burger meat mixta a la plancha c/ Ensalada campestre Pan y Fruta Kcal:262 Prot:6,8 Lip:7,8 HC:44,6	
Lentejas a la Riojana	- Día 29 -	Guisantes rehogados con jamon york	Día 30 -						
Filete de pollo al horno c/ Lechuga Pan y Fruta Kcal:505 Prot:43 Lip:12 HC:59,8		Carne asada con patatas Pan y Fruta Kcal:378 Prot:24,8 Lip:12,9 HC:43,6							

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



Revista Pequeñasui
¡Descárguela!



Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes



- Día 1 -

Lentejas con alcachofas

- Día 2 -

Farfalle a la napolitana

- Día 3 -

Sopa de cocido

- Día 4 -

Crema de brócoli y calabacín

- Día 5 -

Filete de merluza al horno c/ Lechuga y zanahoria

Pan y Fruta

Kcal:216 Prot:12,2 Lip:7 HC:29,3

Revuelto de huevos con jamon c/ Lechuga

Pan y Fruta

Kcal:425 Prot:21,9 Lip:15,2 HC:53,1

Cocido madrileño completo

Pan y Fruta

Kcal:457 Prot:20,8 Lip:19,2 HC:57,2

Cinta de lomo adobada al horno c/ Lechuga y aceitunas

Pan y Fruta

Kcal:136 Prot:3,9 Lip:2 HC:29

Espaguetis napolitana

- Día 8 -

Arroz con patatas y bacalao

- Día 9 -

Sopa de lluvia

- Día 10 -

Judías blancas estofadas con verduras

Día 11 -

Patatas a la Riojana

- Día 12 -

Filete de merluza al horno c/ Lechuga

Pan y Fruta

Kcal:360 Prot:16,2 Lip:11,6 HC:50,7

.Prueba de cerdo

Pan y Fruta

Kcal:136 Prot:3,9 Lip:2 HC:29

Pollo asado en su jugo c/ Lechuga

Pan integral y Fruta

Kcal:434 Prot:24,5 Lip:12,4 HC:55,8

Tortilla española c/ Ensalada campestre

Pan y Zumo de naranja natural

Kcal:351 Prot:14,7 Lip:3 HC:69,4

Filete de merluza al horno c/ Lechuga y remolacha

Pan y Fruta

Kcal:307 Prot:16,4 Lip:10,3 HC:40,4

Judías verdes rehogadas

- Día 15 -

Arroz blanco con salsa de tomate

- Día 16 -

*Lentejas a la hortelana

- Día 17 -

Fideua de verduras

- Día 18 -

Sopa de letras

- Día 19 -

Lacón a la gallega

Pan y Fruta

Kcal:194 Prot:5,9 Lip:5,5 HC:33,5

Huevos fritos con patatas

Pan y Fruta

Kcal:418 Prot:10,8 Lip:16,5 HC:52,3

Filete de palometa en salsa de tomate c/ Lechuga

Pan y Fruta

Kcal:412 Prot:26,8 Lip:8,5 HC:60,2

Cinta de lomo fresca en su jugo c/ Lechuga

Pan y Fruta

Kcal:451 Prot:25,1 Lip:19,3 HC:47,4

Ragout de pollo a la jardinera de verduras

Pan y Fruta

Kcal:326 Prot:20,5 Lip:10,7 HC:39,4

Crema de calabacín

- Día 22 -

Arroz con sepia

- Día 23 -

Ensaladilla rusa

- Día 24 -

Judías blancas estofadas con verduras

- Día 25 -

Macarrones blancos salteados con verduras

- Día 26 -

Albondigas de burger meat mixta con champiñones

Pan y Fruta

Kcal:414 Prot:14,5 Lip:19,9 HC:47,9

Tortilla francesa c/ Lechuga y maíz

Pan y Fruta

Kcal:275 Prot:10,1 Lip:8,6 HC:42

Filete de pollo a la plancha c/ Lechuga

Pan y Fruta

Kcal:411 Prot:22,5 Lip:17,9 HC:43,4

Filete de merluza al horno c/ Lechuga y tomate

Pan y Fruta

Kcal:388 Prot:22,4 Lip:8 HC:59,7

Hamburguesa burger meat mixta a la plancha c/ Ensalada campestre

Pan y Fruta

Kcal:262 Prot:6,8 Lip:7,8 HC:44,6

Lentejas a la Riojana

- Día 29 -

Guisantes rehogados con jamon york

Día 30 -

Bacalao con tomate c/ Lechuga

Pan y Fruta

Kcal:520 Prot:32,7 Lip:15,9 HC:64,8

Carne asada con patatas

Pan y Fruta

Kcal:378 Prot:24,8 Lip:12,9 HC:43,6

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



Revista Pequeñasui
¡Descárguela!



Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes



- Día 1 -	Lentejas con alcachofas	- Día 2 -	Farfalle a la napolitana	- Día 3 -	Sopa de cocido	- Día 4 -	Crema de brócoli y calabacín	- Día 5 -
	Filete de pollo al horno c/ Lechuga y zanahoria Pan y Fruta Kcal:275 Prot:27,3 Lip:7,1 HC:29		Revuelto de huevos con jamon c/ Lechuga Pan y Fruta Kcal:425 Prot:21,9 Lip:15,2 HC:53,1		Cocido madrileño completo Pan y Fruta Kcal:457 Prot:20,8 Lip:19,2 HC:57,2		Cinta de lomo adobada al horno c/ Lechuga y aceitunas Pan y Fruta Kcal:136 Prot:3,9 Lip:2 HC:29	
- Día 8 -	Espaguetis napolitana	- Día 9 -	Sopa de lluvia	- Día 10 -	Judías blancas estofadas con verduras	- Día 11 -	Patatas a la Riojana	- Día 12 -
	Filete de ternera al horno c/ Lechuga Pan y Fruta Kcal:430 Prot:28,1 Lip:14,3 HC:50,4		Pollo asado en su jugo c/ Lechuga Pan integral y Fruta Kcal:434 Prot:24,5 Lip:12,4 HC:55,8		Tortilla española c/ Ensalada campestre Pan y Zumo de naranja natural Kcal:351 Prot:14,7 Lip:3 HC:69,4		Filete de pollo a la plancha c/ Lechuga y remolacha Pan y Fruta Kcal:351 Prot:20,9 Lip:13,3 HC:40,1	
- Día 15 -	Judías verdes rehogadas	- Día 16 -	*Lentejas a la hortelana	- Día 17 -	Fideua de verduras	- Día 18 -	Sopa de letras	- Día 19 -
	Lacón a la gallega Pan y Fruta Kcal:194 Prot:5,9 Lip:5,5 HC:33,5		Filete de ternera al horno c/ Lechuga Pan y Fruta Kcal:472 Prot:36 Lip:12,2 HC:58,2		Cinta de lomo fresca en su jugo c/ Lechuga Pan y Fruta Kcal:451 Prot:25,1 Lip:19,3 HC:47,4		Ragout de pollo a la jardinera de verduras Pan y Fruta Kcal:326 Prot:20,5 Lip:10,7 HC:39,4	
- Día 22 -	Crema de calabacín	- Día 23 -	.Patatas guisadas con verduras	- Día 24 -	Judías blancas estofadas con verduras	- Día 25 -	Macarrones blancos salteados con verduras	- Día 26 -
	Albondigas de burger meat mixta con champiñones Pan y Fruta Kcal:414 Prot:14,5 Lip:19,9 HC:47,9		Filete de pollo a la plancha c/ Lechuga Pan y Fruta Kcal:340 Prot:19,5 Lip:11,4 HC:43,8		Cinta de lomo fresca en su jugo c/ Lechuga y tomate Pan y Fruta Kcal:506 Prot:31,7 Lip:16,4 HC:60,9		Hamburguesa burger meat mixta a la plancha c/ Ensalada campestre Pan y Fruta Kcal:262 Prot:6,8 Lip:7,8 HC:44,6	
- Día 29 -	Lentejas a la Riojana	- Día 30 -	Guisantes rehogados con jamon york					
	Filete de pollo al horno c/ Lechuga Pan y Fruta Kcal:505 Prot:43 Lip:12 HC:59,8		Carne asada con patatas Pan y Fruta Kcal:378 Prot:24,8 Lip:12,9 HC:43,6					

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



Revista Pequeñasui
¡Descárguela!



Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

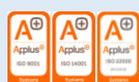
Viernes



- Día 1 - Espaguetis con tomate y queso Filete de ternera al horno c/ Lechuga Pan y Fruta y leche Kcal:723 Prot:42,1 Lip:14,5 HC:105,9	- Día 2 - Lentejas con alcachofas Filete de pollo al horno c/ Lechuga y zanahoria Pan y Fruta y leche Kcal:139 Prot:23,4 Lip:5,1 HC:0	- Día 3 - Farfalle a la napolitana Revuelto de huevos con jamon c/ Lechuga Pan y Fruta Kcal:425 Prot:21,9 Lip:15,2 HC:53,1	- Día 4 - Sopa de cocido Cocido madrileño completo Pan y Postre Lácteo Kcal:544 Prot:24,7 Lip:20,2 HC:72,9	- Día 5 - Crema de brócoli y calabacín Cinta de lomo adobada al horno c/ Lechuga y aceitunas Pan y Fruta Kcal:136 Prot:3,9 Lip:2 HC:29
- Día 8 - Judías verdes rehogadas Lacón a la gallega Pan y Fruta Kcal:194 Prot:5,9 Lip:5,5 HC:33,5	- Día 9 - Arroz con verduras .Prueba de cerdo Pan y Fruta Kcal:245 Prot:5,8 Lip:4,9 HC:48,4	- Día 10 - Sopa de lluvia Pollo asado en su jugo c/ Lechuga Pan integral y Fruta Kcal:434 Prot:24,5 Lip:12,4 HC:55,8	- Día 11 - Judías blancas estofadas con verduras Tortilla española c/ Ensalada campestre Pan y Zumo de naranja natural Kcal:351 Prot:14,7 Lip:3 HC:69,4	- Día 12 - Patatas a la Riojana Filete de pollo a la plancha c/ Lechuga y remolacha Pan y Fruta y leche Kcal:215 Prot:17 Lip:11,3 HC:11,1
- Día 15 - Crema de calabacín Albondigas de burger meat mixta con champiñones Pan y Fruta Kcal:414 Prot:14,5 Lip:19,9 HC:47,9	- Día 16 - Arroz blanco con salsa de tomate Huevos fritos con patatas Pan y Postre Lácteo Kcal:505 Prot:14,7 Lip:17,5 HC:68	- Día 17 - *Lentejas a la hortelana Filete de ternera al horno c/ Lechuga Pan y Fruta y leche Kcal:336 Prot:32,1 Lip:10,2 HC:29,2	- Día 18 - Fideua de verduras Cinta de lomo fresca en su jugo c/ Lechuga Pan y Fruta Kcal:451 Prot:25,1 Lip:19,3 HC:47,4	- Día 19 - Sopa de letras Ragout de pollo a la jardinera de verduras Pan y Fruta Kcal:326 Prot:20,5 Lip:10,7 HC:39,4
- Día 22 - Lentejas a la Riojana Filete de pollo al horno c/ Lechuga Pan y Fruta y leche Kcal:369 Prot:39,1 Lip:10 HC:30,8	- Día 23 - Arroz con verduras Tortilla francesa c/ Lechuga y maíz Pan y Fruta Kcal:385 Prot:12 Lip:11,5 HC:61,4	- Día 24 - Patatas guisadas con verduras Filete de pollo a la plancha c/ Lechuga Pan y Fruta Kcal:340 Prot:19,5 Lip:11,4 HC:43,8	- Día 25 - Judías blancas estofadas con verduras Cinta de lomo fresca en su jugo c/ Lechuga y tomate Pan y Fruta y leche Kcal:370 Prot:27,8 Lip:14,4 HC:31,9	- Día 26 - Macarrones blancos salteados con verduras Hamburguesa burger meat mixta a la plancha c/ Ensalada campestre Pan y Postre Lácteo Kcal:349 Prot:10,7 Lip:8,8 HC:60,3
- Día 29 - Filete de pollo al horno c/ Lechuga Pan y Fruta y leche Kcal:369 Prot:39,1 Lip:10 HC:30,8	- Día 30 - Guisantes rehogados con jamon york Carne asada con pure de patata Pan y Fruta Kcal:379 Prot:25,7 Lip:12,9 HC:43,6			

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



Revista Pequeñasui
¡Descárguela!



Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes



- Día 1 -

Lentejas con alcachofas

- Día 2 -

.Crema de zanahoria

- Día 3 -

Repollo rehogado

- Día 4 -

Crema de brócoli y calabacín

- Día 5 -

Rombos de Merluza c/ Lechuga y zanahoria

Revuelto de huevos con jamon c/ Lechuga

Cocido madrileño completo

Cinta de lomo adobada al horno c/ Lechuga y aceitunas

Pan y Fruta y leche
Kcal:121 Prot:15,3 Lip:6,7 HC:0

Pan y Fruta
Kcal:361 Prot:20,3 Lip:12,8 HC:45

Pan y Postre Lácteo
Kcal:598 Prot:23,9 Lip:23,3 HC:75,7

Pan y Fruta
Kcal:136 Prot:3,9 Lip:2 HC:29

- Día 8 -

Patatas guisadas con verduras

- Día 9 -

Arroz con patatas y bacalao

Crema de calabaza

- Día 10 -

Judías blancas estofadas con verduras

Día 11 -

Patatas a la Riojana

- Día 12 -

Filete de merluza al horno c/ Lechuga

.Prueba de cerdo

Pollo asado en su jugo c/ Lechuga

Tortilla española c/ Ensalada campestre

Filete de Merluza Rebozado c/ Lechuga y remolacha

Pan y Fruta y leche
Kcal:161 Prot:11 Lip:6,3 HC:15,1

Pan y Fruta
Kcal:136 Prot:3,9 Lip:2 HC:29

Pan integral y Fruta
Kcal:466 Prot:24,8 Lip:13,3 HC:61,7

Pan y Zumo de naranja natural
Kcal:351 Prot:14,7 Lip:3 HC:69,4

Pan y Fruta y leche
Kcal:297 Prot:16,2 Lip:12,3 HC:30,1

- Día 15 -

Judías verdes rehogadas

- Día 16 -

Arroz blanco con salsa de tomate

*Lentejas a la hortelana

- Día 17 -

Crema de calabacín

- Día 18 -

Coliflor al ajillo

- Día 19 -

Lacón a la gallega

Huevos fritos con patatas

Filete de palometa en salsa de tomate c/ Lechuga

Croquetas y Empanadillas c/ Lechuga

Ragout de pollo a la jardinera de verduras

Pan y Fruta
Kcal:194 Prot:5,9 Lip:5,5 HC:33,5

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

Pan y Fruta y leche
Kcal:276 Prot:22,9 Lip:6,5 HC:31,2

Pan y Fruta
Kcal:403 Prot:10 Lip:10,4 HC:55,6

Pan y Fruta
Kcal:357 Prot:21,4 Lip:13,5 HC:40,2

- Día 22 -

Crema de calabacín

- Día 23 -

Arroz con sepia

Ensaladilla rusa

- Día 24 -

Judías blancas estofadas con verduras

- Día 25 -

Crema de zanahoria

- Día 26 -

Albondigas de burger meat mixta con champiñones

Tortilla francesa c/ Lechuga y maíz

Filete de pollo a la plancha c/ Lechuga

Filete de merluza al horno c/ Lechuga y tomate

Hamburguesa burger meat mixta a la plancha c/ Ensalada campestre

Pan y Fruta
Kcal:414 Prot:14,5 Lip:19,9 HC:47,9

Pan y Fruta
Kcal:275 Prot:10,1 Lip:8,6 HC:42

Pan y Fruta
Kcal:411 Prot:22,5 Lip:17,9 HC:43,4

Pan y Fruta y leche
Kcal:252 Prot:18,5 Lip:6 HC:30,7

Pan y Postre Lácteo
Kcal:292 Prot:9,6 Lip:4,9 HC:56,5

- Día 29 -

Lentejas a la Riojana

Guisantes rehogados con jamon york

Día 30 -

Bacalao con tomate c/ Lechuga

Carne asada con pure de patata

Pan y Fruta y leche
Kcal:384 Prot:28,8 Lip:13,9 HC:35,8

Pan y Fruta
Kcal:379 Prot:25,7 Lip:12,9 HC:43,6

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



Revista Pequeñasui
¡Descárguela!



Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes



- Día 1 -

Lentejas con alcachofas

- Día 2 -

Farfalle a la napolitana

- Día 3 -

Sopa de cocido

- Día 4 -

Crema de brócoli y calabacín

- Día 5 -

Filete de pollo al horno c/ Lechuga y zanahoria

Pan y Fruta y leche
Kcal:139 Prot:23,4 Lip:5,1 HC:0

Revuelto de huevos con jamon c/ Lechuga

Pan y Fruta
Kcal:425 Prot:21,9 Lip:5,2 HC:53,1

Cocido madrileño completo

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

Cinta de lomo adobada al horno c/ Lechuga y aceitunas

Pan y Fruta
Kcal:136 Prot:3,9 Lip:2 HC:29

Espaguetis con tomate y queso

- Día 8 -

Arroz con verduras

- Día 9 -

Sopa de lluvia

- Día 10 -

Judías blancas estofadas con verduras

Día 11 -

Patatas a la Riojana

- Día 12 -

Filete de ternera al horno c/ Lechuga

Pan y Fruta y leche
Kcal:723 Prot:42,1 Lip:14,5 HC:105,9

.Prueba de cerdo

Pan y Serradura
Kcal:109 Prot:1,9 Lip:2,9 HC:19,4

Pollo asado en su jugo c/ Lechuga

Pan integral y Fruta
Kcal:434 Prot:24,5 Lip:12,4 HC:55,8

Tortilla española c/ Ensalada campestre

Pan y Zumo de naranja natural
Kcal:351 Prot:14,7 Lip:3 HC:69,4

Filete de pollo a la plancha c/ Lechuga y remolacha

Pan y Fruta y leche
Kcal:215 Prot:17 Lip:11,3 HC:11,1

Judías verdes rehogadas

- Día 15 -

Arroz blanco con salsa de tomate

- Día 16 -

*Lentejas a la hortelana

- Día 17 -

Fideua de verduras

- Día 18 -

Sopa de letras

- Día 19 -

Lacón a la gallega

Pan y Fruta
Kcal:194 Prot:5,9 Lip:5,5 HC:33,5

Huevos fritos con patatas

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

Filete de ternera al horno c/ Lechuga

Pan y Fruta y leche
Kcal:336 Prot:32,1 Lip:10,2 HC:29,2

Cinta de lomo fresca en su jugo c/ Lechuga

Pan y Fruta
Kcal:451 Prot:25,1 Lip:19,3 HC:47,4

Ragout de pollo a la jardinera de verduras

Pan y Fruta
Kcal:326 Prot:20,5 Lip:10,7 HC:39,4

Crema de calabacín

- Día 22 -

.Arroz con tomate

- Día 23 -

.Patatas guisadas con verduras

- Día 24 -

Judías blancas estofadas con verduras

- Día 25 -

Macarrones blancos salteados con verduras

- Día 26 -

Albondigas de burger meat mixta con champiñones

Pan y Fruta
Kcal:414 Prot:14,5 Lip:19,9 HC:47,9

Tortilla francesa c/ Lechuga y maíz

Pan y Fruta
Kcal:440 Prot:12,2 Lip:12,2 HC:65,3

Filete de pollo a la plancha c/ Lechuga

Pan y Fruta
Kcal:340 Prot:19,5 Lip:11,4 HC:43,8

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

Pan y Fruta y leche
Kcal:370 Prot:27,8 Lip:14,4 HC:31,9

Hamburguesa burger meat mixta a la plancha c/ Ensalada campestre

Pan y Postre Lácteo
Kcal:349 Prot:10,7 Lip:8,8 HC:60,3

Lentejas a la Riojana

- Día 29 -

Guisantes rehogados con jamon york

Día 30 -

Filete de pollo al horno c/ Lechuga

Pan y Fruta y leche
Kcal:369 Prot:39,1 Lip:10 HC:30,8

Carne asada con pure de patata

Pan y Fruta
Kcal:379 Prot:25,7 Lip:12,9 HC:43,6

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



Revista Pequeñasui
¡Descárguela!



Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes



- Día 1 -

Lentejas con alcachofas

- Día 2 -

Farfalle a la napolitana

- Día 3 -

Sopa de cocido

- Día 4 -

Crema de brócoli y calabacín

- Día 5 -

Rombos de Merluza c/ Lechuga y zanahoria

Revuelto de huevos con jamon c/ Lechuga

Cocido madrileño completo

Cinta de lomo adobada al horno c/ Lechuga y aceitunas

Pan y Fruta y leche
Kcal:121 Prot:15,3 Lip:6,7 HC:0

Pan y Fruta
Kcal:425 Prot:21,9 Lip:15,2 HC:53,1

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

Pan y Fruta
Kcal:136 Prot:3,9 Lip:2 HC:29

- Día 8 -

Espaguetis con tomate y queso

- Día 9 -

Arroz con patatas y bacalao

Sopa de lluvia

- Día 10 -

Judías blancas estofadas con verduras

Día 11 -

Patatas a la Riojana

- Día 12 -

Filete de merluza al horno c/ Lechuga

.Prueba de cerdo

Pollo asado en su jugo c/ Lechuga

Tortilla española c/ Ensalada campestre

Filete de Merluza Rebozado c/ Lechuga y remolacha

Pan y Fruta y leche
Kcal:652 Prot:30,2 Lip:11,8 HC:106,2

Pan y Serradura

Pan integral y Fruta
Kcal:434 Prot:24,5 Lip:12,4 HC:55,8

Pan y Zumo de naranja natural
Kcal:351 Prot:14,7 Lip:3 HC:69,4

Pan y Fruta y leche
Kcal:297 Prot:16,2 Lip:12,3 HC:30,1

- Día 15 -

Judías verdes rehogadas

- Día 16 -

Arroz blanco con salsa de tomate

*Lentejas a la hortelana

- Día 17 -

Fideua de verduras

- Día 18 -

Sopa de letras

- Día 19 -

Lacón a la gallega

Huevos fritos con patatas

Filete de palometa en salsa de tomate c/ Lechuga

Croquetas y Empanadillas c/ Lechuga

Ragout de pollo a la jardinera de verduras

Pan y Fruta
Kcal:194 Prot:5,9 Lip:5,5 HC:33,5

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

Pan y Fruta y leche
Kcal:276 Prot:22,9 Lip:6,5 HC:31,2

Pan y Fruta
Kcal:450 Prot:11,3 Lip:12,2 HC:61,9

Pan y Fruta
Kcal:326 Prot:20,5 Lip:10,7 HC:39,4

- Día 22 -

Crema de calabacín

- Día 23 -

Arroz con sepia

Ensaladilla rusa

- Día 24 -

Judías blancas estofadas con verduras

- Día 25 -

Macarrones blancos salteados con verduras

- Día 26 -

Albondigas de burger meat mixta con champiñones

Tortilla francesa c/ Lechuga y maíz

Filete de pollo a la plancha c/ Lechuga

Filete de merluza al horno c/ Lechuga y tomate

Hamburguesa burger meat mixta a la plancha c/ Ensalada campestre

Pan y Fruta
Kcal:414 Prot:14,5 Lip:19,9 HC:47,9

Pan y Fruta
Kcal:275 Prot:10,1 Lip:8,6 HC:42

Pan y Fruta
Kcal:411 Prot:22,5 Lip:17,9 HC:43,4

Pan y Fruta y leche
Kcal:252 Prot:18,5 Lip:6 HC:30,7

Pan y Postre Lácteo
Kcal:349 Prot:10,7 Lip:8,8 HC:60,3

- Día 29 -

Lentejas a la Riojana

- Día 30 -

Guisantes rehogados con jamon york

Bacalao con tomate c/ Lechuga

Carne asada con pure de patata

Pan y Fruta y leche
Kcal:384 Prot:28,8 Lip:13,9 HC:35,8

Pan y Fruta
Kcal:379 Prot:25,7 Lip:12,9 HC:43,6

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



Revista Pequeñasui
¡Descárguela!



Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes



- Día 1 -

Lentejas con alcachofas

- Día 2 -

Farfalle a la napolitana

- Día 3 -

Sopa de cocido

- Día 4 -

Crema de brócoli y calabacín

- Día 5 -

Rombos de Merluza c/ Lechuga y zanahoria

Revuelto de huevos con jamon c/ Lechuga

Cocido madrileño completo

Cinta de lomo adobada al horno c/ Lechuga y aceitunas

Pan y Fruta y leche
Kcal:121 Prot:15,3 Lip:6,7 HC:0

Pan y Fruta
Kcal:425 Prot:21,9 Lip:15,2 HC:53,1

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

Pan y Fruta
Kcal:136 Prot:3,9 Lip:2 HC:29

- Día 8 -

Espaguetis con tomate y queso

- Día 9 -

Arroz con patatas y bacalao

Sopa de lluvia

- Día 10 -

Judías blancas estofadas con verduras

Día 11 -

Patatas a la Riojana

- Día 12 -

Filete de merluza al horno c/ Lechuga

.Prueba de cerdo

Pollo asado en su jugo c/ Lechuga

Tortilla española c/ Ensalada campestre

Filete de Merluza Rebozado c/ Lechuga y remolacha

Pan y Fruta y leche
Kcal:652 Prot:30,2 Lip:11,8 HC:106,2

Pan y Serradura

Pan integral y Fruta
Kcal:434 Prot:24,5 Lip:12,4 HC:55,8

Pan y Zumo de naranja natural
Kcal:351 Prot:14,7 Lip:3 HC:69,4

Pan y Fruta y leche
Kcal:297 Prot:16,2 Lip:12,3 HC:30,1

- Día 15 -

Judías verdes rehogadas

- Día 16 -

Arroz blanco con salsa de tomate

*Lentejas a la hortelana

- Día 17 -

Fideua de verduras

- Día 18 -

Sopa de letras

- Día 19 -

Lacón a la gallega

Huevos fritos con patatas

Filete de palometa en salsa de tomate c/ Lechuga

Croquetas y Empanadillas c/ Lechuga

Ragout de pollo a la jardinera de verduras

Pan y Fruta
Kcal:194 Prot:5,9 Lip:5,5 HC:33,5

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

Pan y Fruta y leche
Kcal:276 Prot:22,9 Lip:6,5 HC:31,2

Pan y Fruta
Kcal:450 Prot:11,3 Lip:12,2 HC:61,9

Pan y Fruta
Kcal:326 Prot:20,5 Lip:10,7 HC:39,4

- Día 22 -

Crema de calabacín

- Día 23 -

Arroz con sepia

Ensaladilla rusa

- Día 24 -

Judías blancas estofadas con verduras

- Día 25 -

Macarrones blancos salteados con verduras

- Día 26 -

Albondigas de burger meat mixta con champiñones

Tortilla francesa c/ Lechuga y maíz

Filete de pollo a la plancha c/ Lechuga

Filete de merluza al horno c/ Lechuga y tomate

Hamburguesa burger meat mixta a la plancha c/ Ensalada campestre

Pan y Fruta
Kcal:414 Prot:14,5 Lip:19,9 HC:47,9

Pan y Fruta
Kcal:275 Prot:10,1 Lip:8,6 HC:42

Pan y Fruta
Kcal:411 Prot:22,5 Lip:17,9 HC:43,4

Pan y Fruta y leche
Kcal:252 Prot:18,5 Lip:6 HC:30,7

Pan y Postre Lácteo
Kcal:349 Prot:10,7 Lip:8,8 HC:60,3

- Día 29 -

Lentejas a la Riojana

- Día 30 -

Guisantes rehogados con jamon york

Bacalao con tomate c/ Lechuga

Carne asada con pure de patata

Pan y Fruta y leche
Kcal:384 Prot:28,8 Lip:13,9 HC:35,8

Pan y Fruta
Kcal:379 Prot:25,7 Lip:12,9 HC:43,6

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



Revista Pequeñasui
¡Descárguela!



Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes



- Día 1 -

Sopa de verduras

- Día 2 -

Pasta (sin gluten/huevo)

- Día 3 -

Pasta (sin gluten/huevo)

- Día 4 -

Crema de brócoli y calabacín

- Día 5 -

Lentejas con alcachofas c/ Lechuga y zanahoria

Pan y Fruta

Kcal:178 Prot:5,7 Lip:3,9 HC:34,1

Hamburguesa vegetal con patata cuadro c/ Lechuga

Pan y Fruta

Kcal:485 Prot:21,7 Lip:28,2 HC:39,6

.Garbanzos estofados

Pan y Fruta

Kcal:314 Prot:35,3 Lip:5,2 HC:38,2

.Menestra de verduras c/ Lechuga y aceitunas

Pan y Fruta

Kcal:136 Prot:3,9 Lip:2 HC:29

Pasta (sin gluten/huevo)

- Día 8 -

Arroz con verduras

- Día 9 -

Pasta (sin gluten/huevo)

- Día 10 -

Crema de verduras

- Día 11 -

.Patatas guisadas con verduras

- Día 12 -

Judías verdes rehogadas con ajito y patata c/ Lechuga

Pan y Fruta

Kcal:214 Prot:6,6 Lip:5,7 HC:37,3

.Menestra de verduras

Pan y Fruta

Kcal:318 Prot:9 Lip:8,7 HC:55

Guisantes rehogados con zanahoria y patata c/ Lechuga

Pan integral y Fruta

Kcal:340 Prot:12,6 Lip:5,3 HC:60,5

Judías blancas estofadas con verduras c/ Ensalada campestre

Pan y Zumo de naranja natural

Kcal:241 Prot:6,3 Lip:3,9 HC:48,5

Hamburguesa vegetal c/ Lechuga y remolacha

Pan y Fruta

Kcal:376 Prot:13,3 Lip:8,6 HC:63,8

Judías verdes rehogadas

- Día 15 -

Arroz blanco con salsa de tomate

- Día 16 -

Crema de zanahoria

- Día 17 -

Pasta (sin gluten/huevo)

- Día 18 -

Pasta (sin gluten/huevo)

- Día 19 -

Patatas guisadas con verduras

Pan y Fruta

Kcal:264 Prot:8,1 Lip:6,6 HC:46,7

.Menestra de verduras

Pan y Fruta

Kcal:374 Prot:9,2 Lip:9,4 HC:58,8

*Lentejas a la hortelana c/ Lechuga

Pan y Fruta

Kcal:392 Prot:17,7 Lip:6,4 HC:69,9

Hamburguesa vegetal c/ Lechuga

Pan y Fruta

Kcal:307 Prot:11,2 Lip:7,6 HC:50,6

Guisantes rehogados con zanahoria y patata

Pan y Fruta

Kcal:224 Prot:7,9 Lip:5,6 HC:38,9

Crema de calabacín

- Día 22 -

Arroz con verduras

- Día 23 -

Judías verdes rehogadas

- Día 24 -

Crema de puerro

- Día 25 -

Pasta (sin gluten/huevo)

- Día 26 -

Hamburguesa vegetal

Pan y Fruta

Kcal:356 Prot:12,3 Lip:9,3 HC:58,2

.Menestra de verduras c/ Lechuga y maíz

Pan y Fruta

Kcal:318 Prot:9 Lip:8,7 HC:55

.Patatas guisadas con verduras c/ Lechuga

Pan y Fruta

Kcal:275 Prot:8,7 Lip:6,8 HC:48,3

Judías blancas estofadas con verduras c/ Lechuga y tomate

Pan y Fruta

Kcal:376 Prot:16,1 Lip:5 HC:69,8

Hamburguesa vegetal c/ Ensalada campestre

Pan y Fruta

Kcal:136 Prot:3,9 Lip:2 HC:29

*Arroz blanco

- Día 29 -

*Guisantes rehogados con cebolla

- Día 30 -

*Lentejas a la hortelana c/ Lechuga

Pan y Fruta

Kcal:487 Prot:18 Lip:10,8 HC:82,7

Patatas guisadas con verduras

Pan y Fruta

Kcal:294 Prot:10,7 Lip:6,8 HC:51,4

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

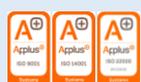
Ecológicamente Responsables

Alimentación Neurosaludable

Certificaciones de calidad

Concienciados Socialmente

Alimentos de proximidad



Revista Pequeñasui
¡Descárguela!



Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes



- Día 1 - Espaguetis con tomate y queso Filete de ternera al horno c/ Lechuga Pan y Fruta y leche Kcal:723 Prot:42,1 Lip:14,5 HC:105,9	- Día 2 - Lentejas con alcachofas .Cinta de lomo adobada al horno c/ Lechuga y zanahoria Pan y Fruta y leche Kcal:295 Prot:16,1 Lip:25,6 HC:0	- Día 3 - Farfalle a la napolitana Revuelto de huevos con jamon c/ Lechuga Pan y Fruta Kcal:425 Prot:21,9 Lip:15,2 HC:53,1	- Día 4 - Sopa de verduras .Garbanzos estofados Pan y Postre Lácteo Kcal:443 Prot:41 Lip:8,1 HC:59,1	- Día 5 - Crema de brócoli y calabacín Cinta de lomo adobada al horno c/ Lechuga y aceitunas Pan y Fruta Kcal:136 Prot:3,9 Lip:2 HC:29
- Día 8 - Judías verdes rehogadas Lacón a la gallega Pan y Fruta Kcal:194 Prot:5,9 Lip:5,5 HC:33,5	- Día 9 - Arroz con verduras .Prueba de cerdo Pan y Serradura Kcal:109 Prot:1,9 Lip:2,9 HC:19,4	- Día 10 - Sopa de verduras Hamburguesa de vacuno 100% al horno c/ Lechuga Pan integral y Fruta Kcal:550 Prot:26,4 Lip:25,5 HC:56,7	- Día 11 - Judías blancas estofadas con verduras Tortilla española c/ Ensalada campestre Pan y Zumo de naranja natural Kcal:351 Prot:14,7 Lip:3 HC:69,4	- Día 12 - .Patatas guisadas con verduras Cinta de lomo adobada al horno c/ Lechuga y remolacha Pan y Fruta y leche Kcal:375 Prot:18,7 Lip:26,8 HC:14,8
- Día 15 - Crema de calabacín Ragout de ternera al horno Pan y Fruta Kcal:526 Prot:18,8 Lip:34,1 HC:39,6	- Día 16 - Arroz blanco con salsa de tomate Huevos fritos con patatas Pan y Postre Lácteo Kcal:505 Prot:14,7 Lip:17,5 HC:68	- Día 17 - *Lentejas a la hortelana Filete de ternera al horno c/ Lechuga Pan y Fruta y leche Kcal:336 Prot:32,1 Lip:10,2 HC:29,2	- Día 18 - Fideua de verduras Cinta de lomo adobada al horno c/ Lechuga Pan y Fruta Kcal:549 Prot:23,5 Lip:31,6 HC:46	- Día 19 - Sopa de verduras Tortilla francesa Pan y Fruta Kcal:317 Prot:11,9 Lip:10,5 HC:47,1
- Día 22 - Lentejas a la Riojana Tortilla francesa c/ Lechuga Pan y Fruta y leche Kcal:369 Prot:22 Lip:11,5 HC:43,8	- Día 23 - .Arroz con tomate Tortilla francesa c/ Lechuga y maíz Pan y Fruta Kcal:440 Prot:12,2 Lip:12,2 HC:65,3	- Día 24 - .Patatas guisadas con verduras Hamburguesa vegetal c/ Lechuga Pan y Fruta Kcal:377 Prot:13,3 Lip:8,7 HC:63,8	- Día 25 - Judías blancas estofadas con verduras Cinta de lomo adobada al horno c/ Lechuga y tomate Pan y Fruta y leche Kcal:467 Prot:26,2 Lip:26,7 HC:30,4	- Día 26 - Macarrones blancos salteados con verduras Hamburguesa burger meat mixta a la plancha c/ Ensalada campestre Pan y Postre Lácteo Kcal:349 Prot:10,7 Lip:8,8 HC:60,3
- Día 29 - Guisantes rehogados con jamon york Cinta de lomo adobada al horno Pan y Fruta Kcal:536 Prot:26,9 Lip:32,2 HC:38,3	- Día 30 - Guisantes rehogados con jamon york Cinta de lomo adobada al horno Pan y Fruta Kcal:536 Prot:26,9 Lip:32,2 HC:38,3			

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!

