

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

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



Se ofrecerá Diariamente una opción de Verdura

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

			Sautéed pasta elbows with vegetables - Día 1 -	Stew soup - Día 2 -	Pumpkin cream - Día 3 -
			Hake fillet in sauce c/ Lettuce	Full Madrid-style stew	**Cod fillet with vegetables
			Wholemeal bread y ** fruit and milk Kcal:235 Prot:13,4 Lip:12,4 HC:17,5	Bread y Yogurt Kcal:544 Prot:24,7 Lip:20,2 HC:72,9	Bread y ** fruit and milk Kcal:119 Prot:9,4 Lip:4,4 HC:10,5
Sautéed peas with onios - Día 6 -	**Espaguetis frutti di mare - Día 7 -	Alphabet soup - Día 8 -	Rioja-style lentils - Día 9 -	Vegetable cream - Día 10 -	
Spanish omelette c/ Lettuce	Milanesa	Mixed burger meatballs with vegetables	Court bouillon hake fillet c/ Lettuce	Beef ragout with vegetables	
Bread y Fruit Kcal:383 Prot:13,7 Lip:15,6 HC:49,2	**Panna Cotta	Bread y Fruit Kcal:409 Prot:15,8 Lip:21,2 HC:42,2	Bread y ** fruit and milk Kcal:294 Prot:26,5 Lip:6,8 HC:31,6	Bread y Fresh orange juice Kcal:432 Prot:18,1 Lip:34,1 HC:50,9	
 13 -	Rice with pork lean meat - Día 14 -	Meat cannellone - Día 15 -	Courgette cream - Día 16 -	Pinto beans with rice - Día 17 -	
	Omelette c/ **salad	Hake figures c/ Lettuce	Griddled chicken fillet c/ Lettuce	Hake fillet with "marinera" sauce	
	Bread y Fruit Kcal:266 Prot:10,3 Lip:6,5 HC:42,3	Bread y Yogurt Kcal:473 Prot:27,4 Lip:15,8 HC:57,5	Wholemeal bread y Fruit Kcal:435 Prot:23 Lip:11,6 HC:59,7	Bread y ** fruit and milk Kcal:264 Prot:20,1 Lip:5,8 HC:32,6	
Sautéed cauliflower - Día 20 -	Stewed chickpeas - Día 21 -	Rain soup - Día 22 -	Rice with tomatoe sauce - Día 23 -	Stewed lentils with vegetables - Día 24 -	
Galician style pork loin	Fish with salad	Roast chicken with mushrooms	**Fried eggs with chips	Hake fillet with diced courgette	
Wholemeal bread y Fruit Kcal:303 Prot:10,3 Lip:5,3 HC:53,5	Bread y Yogurt Kcal:401 Prot:39,2 Lip:6,2 HC:53,9	Bread y Fruit Kcal:326 Prot:19,7 Lip:13,9 HC:33,5	Bread y Fruit Kcal:605 Prot:17 Lip:22,2 HC:79,8	Bread y ** fruit and milk Kcal:256 Prot:19,3 Lip:7,1 HC:28,8	
Green beans with garlic and carrot - Día 27 -	Stewed white beans with vegetables - Día 28 -	Star soup - Día 29 -	Rioja-style potatoes - Día 30 -	Vegetable fideua - Día 31 -	
Turkey sausages in sauce with potatoes	Hake fillet with carrot	Griddled chicken fillet c/ Lettuce	Eggs c/ Lettuce	Baked salmon c/ Diced pumpkin	
Bread y Fruit Kcal:473 Prot:20,5 Lip:22,2 HC:51,2	Bread y **fruit and milk Kcal:457 Prot:38,5 Lip:18,1 HC:34,5	Bread y Fruit Kcal:297 Prot:18,6 Lip:11,3 HC:33,6	Bread y Fruit Kcal:218 Prot:7,6 Lip:5,2 HC:38,5	Bread y **fruit and milk Kcal:287 Prot:23,6 Lip:11,9 HC:20,7	

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



Se ofrecerá Diariamente una opción de Verdura