

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

		Pasta (sin gluten/huevo) - Día 1 -	Sopa (pasta sin gluten/huevo) - Día 2 -	.Crema de calabaza - Día 3 -
		Filete de merluza en salsa c/ Lechuga	.Cocido Madrileño completo	Filete de bacalao a la jardinera
		Barra de pan sin gluten y Fruta y leche Kcal:109 Prot:10,5 Lip:6,5 HC:1,9	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 y leche Kcal:119 Prot:9,4 Lip:4,4 HC:10,5
*Guisantes rehogados con cebolla - Día 6 -	Pasta (sin gluten/huevo) - Día 7 -	Sopa (pasta sin gluten/huevo) - Día 8 -	Brocoli al ajillo - Día 9 -	.Crema de verduras - Día 10 -
.Tortilla Española c/ Lechuga	Cinta de lomo fresca en salsa	.Filete de contramuslo de pollo con patatas cuadro	Filete de merluza al caldo corto c/ Lechuga	*Ragout de ternera a la jardinera de verduras
Barra de pan sin gluten y Fruta Kcal:247 Prot:9,8 Lip:13,6 HC:20,2	Panna Cotta Kcal:197 Prot:17,6 Lip:13,4 HC:1,5	Barra de pan sin gluten y Fruta Kcal:167 Prot:16 Lip:9,4 HC:5,9	Barra de pan sin gluten y Fruta y leche Kcal:131 Prot:14 Lip:6 HC:4,9	Barra de pan sin gluten y Zumo de naranja natural Kcal:253 Prot:13,6 Lip:32,1 HC:11,9
 13 -	*Arroz con magro - Día 14 -	Pasta (sin gluten/huevo) - Día 15 -	.Crema de calabacín - Día 16 -	.Judías pintas con arroz - Día 17 -
	.Tortilla Francesa c/ Ensalada campestre	Filete de merluza al horno c/ Lechuga	Filete de pollo a la plancha c/ Lechuga	*Filete de merluza a la marinera
	Barra de pan sin gluten y Fruta Kcal:130 Prot:6,4 Lip:4,5 HC:13,3	Barra de pan sin gluten y Postre Lácteo Kcal:90 Prot:8,9 Lip:0,7 HC:1,9	Barra de pan sin gluten y Fruta Kcal:194 Prot:15 Lip:10,2 HC:10,7	Barra de pan sin gluten y Fruta y leche Kcal:264 Prot:20,1 Lip:5,8 HC:32,6
Coliflor rehogada - Día 20 -	.Garbanzos estofados - Día 21 -	Sopa (pasta sin gluten/huevo) - Día 22 -	.Arroz con tomate - Día 23 -	.Crema de puerro - Día 24 -
Lacón a la gallega	*Gallineta c/ Ensalada campestre	Pollo asado con champiñones	Huevos fritos con patatas	.Filete de merluza en salsa con daditos de calabacín
Barra de pan sin gluten y Fruta Kcal:62 Prot:2,2 Lip:3,9 HC:4,5	Barra de pan sin gluten y Postre Lácteo Kcal:178 Prot:31,4 Lip:3,2 HC:9,2	Barra de pan sin gluten y Fruta Kcal:184 Prot:15,8 Lip:11,9 HC:4,5	Barra de pan sin gluten y Fruta Kcal:469 Prot:13,1 Lip:20,2 HC:50,8	Barra de pan sin gluten y Fruta y leche Kcal:148 Prot:10 Lip:6,8 HC:11,6
.Judías verdes ecológicas con ajito y zanahoria - Día 27 -	*Alubias blancas estofadas con verduras - Día 28 -	Sopa (pasta sin gluten/huevo) - Día 29 -	Patatas a la Riojana - Día 30 -	Pasta (sin gluten/huevo) - Día 31 -
*Salchichas de pavo en salsa con patatas	MERLUZA en salsa con zanahoria baby	Filete de pollo a la plancha c/ Lechuga	Revuelto c/ Lechuga	Salmon al horno c/ Daditos de calabaza
Barra de pan sin gluten y Fruta Kcal:337 Prot:16,6 Lip:20,2 HC:22,2	Barra de pan sin gluten y Fruta y leche Kcal:457 Prot:38,5 Lip:18,1 HC:34,5	Barra de pan sin gluten y Fruta Kcal:155 Prot:14,7 Lip:9,3 HC:4,6	Barra de pan sin gluten y Fruta Kcal:82 Prot:3,7 Lip:3,2 HC:9,5	Barra de pan sin gluten y Fruta y leche Kcal:180 Prot:20,6 Lip:8,2 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) 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



Se ofrecerá Diariamente una opción de Verdura

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

		Pasta (sin gluten/huevo) - Día 1 -	Sopa (pasta sin gluten/huevo) - Día 2 -	.Crema de calabaza - Día 3 -
		Filete de merluza en salsa c/ Lechuga	.Cocido Madrileño completo	Filete de bacalao a la jardinera
		Pan y Fruta y leche Kcal:109 Prot:10,5 Lip:6,5 HC:1,9	Pan y Postre Lácteo Kcal:538 Prot:24,7 Lip:20,2 HC:72,9	Pan y Fruta y leche Kcal:119 Prot:9,4 Lip:4,4 HC:10,5
*Guisantes rehogados con cebolla - Día 6 -	Pasta (sin gluten/huevo) - Día 7 -	Sopa (pasta sin gluten/huevo) - Día 8 -	Lentejas a la Riojana - Día 9 -	.Crema de verduras - Día 10 -
Filete de pollo al horno c/ Lechuga	Cinta de lomo fresca en salsa	Albondigas burger meat mixta a la jardinera	Filete de merluza al caldo corto c/ Lechuga	*Ragout de ternera a la jardinera de verduras
Pan y Fruta Kcal:374 Prot:32,5 Lip:11 HC:39,8	Panna Cotta Kcal:197 Prot:17,6 Lip:13,4 HC:1,5	Pan y Fruta Kcal:403 Prot:15,8 Lip:21,2 HC:42,2	Pan y Fruta y leche Kcal:294 Prot:26,5 Lip:6,8 HC:31,6	Pan y Zumo de naranja natural Kcal:432 Prot:18,1 Lip:34,1 HC:50,9
	*Arroz con magro - Día 14 -	Pasta (sin gluten/huevo) - Día 15 -	.Crema de calabacín - Día 16 -	.Judías pintas con arroz - Día 17 -
	Cinta de lomo fresca en salsa c/ Ensalada campestre	Filete de merluza al horno c/ Lechuga	Filete de pollo a la plancha c/ Lechuga	*Filete de merluza a la marinera
	Pan y Fruta Kcal:266 Prot:10,3 Lip:6,5 HC:42,3	Pan y Postre Lácteo Kcal:313 Prot:16,7 Lip:3,7 HC:46,6	Pan y Fruta Kcal:330 Prot:18,9 Lip:12,2 HC:39,7	Pan y Fruta y leche Kcal:264 Prot:20,1 Lip:5,8 HC:32,6
Coliflor rehogada - Día 20 -	.Garbanzos estofados - Día 21 -	Sopa (pasta sin gluten/huevo) - Día 22 -	.Arroz con tomate - Día 23 -	.Lentejas estofadas con verduras - Día 24 -
Lacón a la gallega	*Gallineta c/ Ensalada campestre	Pollo asado con champiñones	Ragout de ternera en salsa con patatas	.Filete de merluza en salsa con daditos de calabacín
Pan y Fruta Kcal:198 Prot:6,1 Lip:5,9 HC:33,5	Pan y Postre Lácteo Kcal:401 Prot:39,2 Lip:6,2 HC:53,9	Pan y Fruta Kcal:320 Prot:19,7 Lip:13,9 HC:33,5	Pan y Fruta Kcal:517 Prot:17,8 Lip:22,5 HC:56,4	Pan y Fruta y leche Kcal:256 Prot:19,3 Lip:7,1 HC:28,8
.Judías verdes ecológicas con ajito y zanahoria - Día 27 -	*Alubias blancas estofadas con verduras - Día 28 -	Sopa (pasta sin gluten/huevo) - Día 29 -	Patatas a la Riojana - Día 30 -	Pasta (sin gluten/huevo) - Día 31 -
*Salchichas de pavo en salsa con patatas	MERLUZA en salsa con zanahoria baby	Filete de pollo a la plancha c/ Lechuga	Cinta de lomo fresca en su jugo c/ Lechuga	Salmon al horno c/ Daditos de calabaza
Pan y Fruta Kcal:473 Prot:20,5 Lip:22,2 HC:51,2	Pan y Fruta y leche Kcal:457 Prot:38,5 Lip:18,1 HC:34,5	Pan y Fruta Kcal:291 Prot:18,6 Lip:11,3 HC:33,6	Pan y Fruta Kcal:425 Prot:25,7 Lip:18,8 HC:41,6	Pan y Fruta y leche Kcal:180 Prot:20,6 Lip:8,2 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) 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



Se ofrecerá Diariamente una opción de Verdura

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

		Pasta (sin gluten/huevo) - Día 1 -	Sopa (pasta sin gluten/huevo) - Día 2 -	.Crema de calabaza - Día 3 -
		Filete de merluza en salsa c/ Lechuga	.Cocido Madrileño completo	Filete de bacalao a la jardinera
		Pan y Fruta y leche Kcal:109 Prot:10,5 Lip:6,5 HC:1,9	Pan y Postre Lácteo Kcal:538 Prot:24,7 Lip:20,2 HC:72,9	Pan y Fruta y leche Kcal:119 Prot:9,4 Lip:4,4 HC:10,5
*Guisantes rehogados con cebolla - Día 6 -	Pasta (sin gluten/huevo) - Día 7 -	Sopa (pasta sin gluten/huevo) - Día 8 -	Lentejas a la Riojana - Día 9 -	.Crema de verduras - Día 10 -
Filete de pollo al horno c/ Lechuga	Cinta de lomo fresca en salsa	Albondigas burger meat mixta a la jardinera	Filete de merluza al caldo corto c/ Lechuga	*Ragout de ternera a la jardinera de verduras
Pan y Fruta Kcal:374 Prot:32,5 Lip:11 HC:39,8	Panna Cotta Kcal:197 Prot:17,6 Lip:13,4 HC:1,5	Pan y Fruta Kcal:403 Prot:15,8 Lip:21,2 HC:42,2	Pan y Fruta y leche Kcal:294 Prot:26,5 Lip:6,8 HC:31,6	Pan y Zumo de naranja natural Kcal:432 Prot:18,1 Lip:34,1 HC:50,9
		Pasta (sin gluten/huevo) - Día 15 -	.Crema de calabacín - Día 16 -	.Judías pintas con arroz - Día 17 -
	*Arroz con magro - Día 14 -	Filete de merluza al horno c/ Lechuga	Filete de pollo a la plancha c/ Lechuga	*Filete de merluza a la marinera
	Cinta de lomo fresca en salsa c/ Ensalada campestre	Pan y Postre Lácteo Kcal:313 Prot:16,7 Lip:3,7 HC:46,6	Pan y Fruta Kcal:330 Prot:18,9 Lip:12,2 HC:39,7	Pan y Fruta y leche Kcal:264 Prot:20,1 Lip:5,8 HC:32,6
	Pan y Fruta Kcal:266 Prot:10,3 Lip:6,5 HC:42,3	Sopa (pasta sin gluten/huevo) - Día 22 -	.Arroz con tomate - Día 23 -	.Lentejas estofadas con verduras - Día 24 -
Coliflor rehogada - Día 20 -	.Garbanzos estofados - Día 21 -	Pollo asado con champiñones	Ragout de ternera en salsa con patatas	.Filete de merluza en salsa con daditos de calabacín
Lacón a la gallega	*Gallineta c/ Ensalada campestre	Pan y Fruta Kcal:320 Prot:19,7 Lip:13,9 HC:33,5	Pan y Fruta Kcal:517 Prot:17,8 Lip:22,5 HC:56,4	Pan y Fruta y leche Kcal:256 Prot:19,3 Lip:7,1 HC:28,8
Pan y Fruta Kcal:198 Prot:6,1 Lip:5,9 HC:33,5	Pan y Postre Lácteo Kcal:401 Prot:39,2 Lip:6,2 HC:53,9	Sopa (pasta sin gluten/huevo) - Día 29 -	Patatas a la Riojana - Día 30 -	Pasta (sin gluten/huevo) - Día 31 -
.Judías verdes ecológicas con ajito y zanahoria - Día 27 -	*Alubias blancas estofadas con verduras - Día 28 -	Filete de pollo a la plancha c/ Lechuga	Cinta de lomo fresca en su jugo c/ Lechuga	Salmon al horno c/ Daditos de calabaza
*Salchichas de pavo en salsa con patatas	MERLUZA en salsa con zanahoria baby	Pan y Fruta Kcal:291 Prot:18,6 Lip:11,3 HC:33,6	Pan y Fruta Kcal:425 Prot:25,7 Lip:18,8 HC:41,6	Pan y Fruta y leche Kcal:180 Prot:20,6 Lip:8,2 HC:5,3
Pan y Fruta Kcal:473 Prot:20,5 Lip:22,2 HC:51,2	Pan y Fruta y leche Kcal:457 Prot:38,5 Lip:18,1 HC:34,5			



Este menú ha sido elaborado por el Departamento de Dietética y Nutrición de Enasui, S.L. (R.S. 2610104-M). Utilizamos en algunos platos Aceite de Oliva, Productos Integrales, Alimentos Neurosaludables, procedentes de Agricultura Ecológica y de Km "0". Los valores nutricionales se expresan en % sobre la energía total y en raciones de 100 gr. Atendiendo al Reglamento (UE) n° 1169/2011, los alérgenos correspondientes a cada plato están disponibles en la dirección www.enasui.com, o en el teléfono 918729230 Ext. 3. En nuestra página WEB, dispone además de las recomendaciones para las cenas..

Menús
Equilibrados

Ecológicamente
Responsables

Alimentación
Neurosaludable

Certificaciones
de calidad

Concienciados
Socialmente

Alimentos
de proximidad



Se ofrecerá Diariamente una opción de Verdura

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

		Pasta (sin gluten/huevo) - Día 1 -	Sopa (pasta sin gluten/huevo) - Día 2 -	.Crema de calabaza - Día 3 -
		Filete de merluza en salsa c/ Lechuga	.Cocido Madrileño completo	Filete de bacalao a la jardinera
		Barra de pan sin gluten y Fruta y leche Kcal:109 Prot:10,5 Lip:6,5 HC:1,9	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 y leche Kcal:119 Prot:9,4 Lip:4,4 HC:10,5
*Guisantes rehogados con cebolla - Día 6 -	Pasta (sin gluten/huevo) - Día 7 -	Sopa (pasta sin gluten/huevo) - Día 8 -	Brocoli al ajillo - Día 9 -	.Crema de verduras - Día 10 -
Filete de pollo al horno c/ Lechuga	Cinta de lomo fresca en salsa	.Filete de contramuslo de pollo con patatas cuadro	Filete de merluza al caldo corto c/ Lechuga	*Ragout de ternera a la jardinera de verduras
Barra de pan sin gluten y Fruta Kcal:238 Prot:28,6 Lip:9 HC:10,8	Panna Cotta Kcal:197 Prot:17,6 Lip:13,4 HC:1,5	Barra de pan sin gluten y Fruta Kcal:167 Prot:16 Lip:9,4 HC:5,9	Barra de pan sin gluten y Fruta y leche Kcal:131 Prot:14 Lip:6 HC:4,9	Barra de pan sin gluten y Zumo de naranja natural Kcal:253 Prot:13,6 Lip:32,1 HC:11,9
 13 -	*Arroz con magro - Día 14 -	Pasta (sin gluten/huevo) - Día 15 -	.Crema de calabacín - Día 16 -	.Judias pintas con arroz - Día 17 -
	Cinta de lomo fresca en salsa c/ Ensalada campestre	Filete de merluza al horno c/ Lechuga	Filete de pollo a la plancha c/ Lechuga	*Filete de merluza a la marinera
	Barra de pan sin gluten y Fruta Kcal:130 Prot:6,4 Lip:4,5 HC:13,3	Barra de pan sin gluten y Postre Lácteo Kcal:90 Prot:8,9 Lip:0,7 HC:1,9	Barra de pan sin gluten y Fruta Kcal:194 Prot:15 Lip:10,2 HC:10,7	Barra de pan sin gluten y Fruta y leche Kcal:264 Prot:20,1 Lip:5,8 HC:32,6
Coliflor rehogada - Día 20 -	.Garbanzos estofados - Día 21 -	Sopa (pasta sin gluten/huevo) - Día 22 -	.Arroz con tomate - Día 23 -	.Crema de puerro - Día 24 -
Lacón a la gallega	*Gallineta c/ Ensalada campestre	Pollo asado con champiñones	Ragout de ternera en salsa con patatas	.Filete de merluza en salsa con daditos de calabacín
Barra de pan sin gluten y Fruta Kcal:62 Prot:2,2 Lip:3,9 HC:4,5	Barra de pan sin gluten y Postre Lácteo Kcal:178 Prot:31,4 Lip:3,2 HC:9,2	Barra de pan sin gluten y Fruta Kcal:184 Prot:15,8 Lip:11,9 HC:4,5	Barra de pan sin gluten y Fruta Kcal:381 Prot:13,9 Lip:20,5 HC:27,4	Barra de pan sin gluten y Fruta y leche Kcal:148 Prot:10 Lip:6,8 HC:11,6
.Judias verdes ecológicas con ajito y zanahoria - Día 27 -	*Alubias blancas estofadas con verduras - Día 28 -	Sopa (pasta sin gluten/huevo) - Día 29 -	Patatas a la Riojana - Día 30 -	Pasta (sin gluten/huevo) - Día 31 -
*Salchichas de pavo en salsa con patatas	MERLUZA en salsa con zanahoria baby	Filete de pollo a la plancha c/ Lechuga	Cinta de lomo fresca en su jugo c/ Lechuga	Salmon al horno c/ Daditos de calabaza
Barra de pan sin gluten y Fruta Kcal:337 Prot:16,6 Lip:20,2 HC:22,2	Barra de pan sin gluten y Fruta y leche Kcal:457 Prot:38,5 Lip:18,1 HC:34,5	Barra de pan sin gluten y Fruta Kcal:155 Prot:14,7 Lip:9,3 HC:4,6	Barra de pan sin gluten y Fruta Kcal:289 Prot:21,8 Lip:16,8 HC:12,6	Barra de pan sin gluten y Fruta y leche Kcal:180 Prot:20,6 Lip:8,2 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



Se ofrecerá Diariamente una opción de Verdura

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

		Pasta (sin gluten/huevo) - Día 1 -	Sopa (pasta sin gluten/huevo) - Día 2 -	.Crema de calabaza - Día 3 -
		Filete de merluza en salsa c/ Lechuga	.Cocido Madrileño completo	Filete de bacalao a la jardinera
		Pan integral y Fruta y leche Kcal:109 Prot:10,5 Lip:6,5 HC:1,9	Pan y Postre Lácteo Kcal:538 Prot:24,7 Lip:20,2 HC:72,9	Pan y Fruta y leche Kcal:119 Prot:9,4 Lip:4,4 HC:10,5
*Guisantes rehogados con cebolla - Día 6 -	Pasta (sin gluten/huevo) - Día 7 -	Sopa (pasta sin gluten/huevo) - Día 8 -	Lentejas a la Riojana - Día 9 -	.Crema de verduras - Día 10 -
Filete de pollo al horno c/ Lechuga	Cinta de lomo fresca en salsa	Albondigas burger meat mixta a la jardinera	Filete de merluza al caldo corto c/ Lechuga	*Ragout de ternera a la jardinera de verduras
Pan y Fruta Kcal:374 Prot:32,5 Lip:11 HC:39,8	Panna Cotta Kcal:197 Prot:17,6 Lip:13,4 HC:1,5	Pan y Fruta Kcal:403 Prot:15,8 Lip:21,2 HC:42,2	Pan y Fruta y leche Kcal:294 Prot:26,5 Lip:6,8 HC:31,6	Pan y Zumo de naranja natural Kcal:432 Prot:18,1 Lip:34,1 HC:50,9
 13 -	*Arroz con magro - Día 14 -	Pasta (sin gluten/huevo) - Día 15 -	.Crema de calabacín - Día 16 -	.Judías pintas con arroz - Día 17 -
	Cinta de lomo fresca en salsa c/ Ensalada campestre	Filete de merluza al horno c/ Lechuga	Filete de pollo a la plancha c/ Lechuga	*Filete de merluza a la marinera
	Pan y Fruta Kcal:266 Prot:10,3 Lip:6,5 HC:42,3	Pan y Postre Lácteo Kcal:313 Prot:16,7 Lip:3,7 HC:46,6	Pan integral y Fruta Kcal:435 Prot:23 Lip:11,6 HC:59,7	Pan y Fruta y leche Kcal:264 Prot:20,1 Lip:5,8 HC:32,6
Coliflor rehogada - Día 20 -	.Garbanzos estofados - Día 21 -	Sopa (pasta sin gluten/huevo) - Día 22 -	.Arroz con tomate - Día 23 -	.Lentejas estofadas con verduras - Día 24 -
Lacón a la gallega	*Gallineta c/ Ensalada campestre	Pollo asado con champiñones	Ragout de ternera en salsa con patatas	.Filete de merluza en salsa con daditos de calabacín
Pan integral y Fruta Kcal:303 Prot:10,3 Lip:5,3 HC:53,5	Pan y Postre Lácteo Kcal:401 Prot:39,2 Lip:6,2 HC:53,9	Pan y Fruta Kcal:320 Prot:19,7 Lip:13,9 HC:33,5	Pan y Fruta Kcal:517 Prot:17,8 Lip:22,5 HC:56,4	Pan y Fruta y leche Kcal:256 Prot:19,3 Lip:7,1 HC:28,8
.Judías verdes ecológicas con ajito y zanahoria - Día 27 -	*Alubias blancas estofadas con verduras - Día 28 -	Sopa (pasta sin gluten/huevo) - Día 29 -	Patatas a la Riojana - Día 30 -	Pasta (sin gluten/huevo) - Día 31 -
*Salchichas de pavo en salsa con patatas	MERLUZA en salsa con zanahoria baby	Filete de pollo a la plancha c/ Lechuga	Cinta de lomo fresca en su jugo c/ Lechuga	Salmon al horno c/ Daditos de calabaza
Pan y Fruta Kcal:473 Prot:20,5 Lip:22,2 HC:51,2	Pan y Fruta y leche Kcal:457 Prot:38,5 Lip:18,1 HC:34,5	Pan y Fruta Kcal:291 Prot:18,6 Lip:11,3 HC:33,6	Pan y Fruta Kcal:425 Prot:25,7 Lip:18,8 HC:41,6	Pan y Fruta y leche Kcal:180 Prot:20,6 Lip:8,2 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



Se ofrecerá Diariamente una opción de Verdura

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

			Pasta (sin gluten/huevo) - Día 1 -	Sopa (pasta sin gluten/huevo) - Día 2 -	.Crema de calabaza - Día 3 -
			Filete de merluza en salsa c/ Lechuga	.Magro de cerdo con verduritas y patatas	*Bacalao al horno
			Pan y Fruta y leche Kcal:109 Prot:10,5 Lip:6,5 HC:1,9	Pan y Postre Lácteo Kcal:358 Prot:20,4 Lip:9,6 HC:52,2	Pan y Fruta y leche Kcal:154 Prot:14,1 Lip:6,9 HC:9
.Crema de zanahoria - Día 6 -	Pasta (sin gluten/huevo) - Día 7 -	Sopa (pasta sin gluten/huevo) - Día 8 -	Brocoli al ajillo - Día 9 -	.Crema de verduras - Día 10 -	
Filete de pollo al horno c/ Lechuga	Cinta de lomo fresca en salsa	.Filete de contramuslo de pollo con patatas cuadro	Filete de merluza al caldo corto c/ Lechuga	Ragout de ternera en salsa con calabacín (o)	
Pan y Fruta Kcal:356 Prot:29,7 Lip:9,3 HC:42,3	Panna Cotta Kcal:197 Prot:17,6 Lip:13,4 HC:1,5	Pan y Fruta Kcal:303 Prot:19,9 Lip:11,4 HC:34,9	Pan y Fruta y leche Kcal:131 Prot:14 Lip:6 HC:4,9	Pan y Zumo de naranja natural Kcal:241 Prot:6,3 Lip:3,9 HC:48,5	
	*Arroz con magro - Día 14 -	Pasta (sin gluten/huevo) - Día 15 -	.Crema de calabacín - Día 16 -	.Patatas guisadas con verduras - Día 17 -	
	Cinta de lomo fresca en salsa c/ Ensalada campestre	Filete de merluza al horno c/ Lechuga	Filete de pollo a la plancha c/ Lechuga	*Filete de merluza a la marinera	
	Pan y Fruta Kcal:266 Prot:10,3 Lip:6,5 HC:42,3	Pan y Postre Lácteo Kcal:313 Prot:16,7 Lip:3,7 HC:46,6	Pan y Fruta Kcal:330 Prot:18,9 Lip:12,2 HC:39,7	Pan y Fruta y leche Kcal:157 Prot:12,9 Lip:5,4 HC:14,5	
Coliflor rehogada - Día 20 -	.Crema de calabaza - Día 21 -	Sopa (pasta sin gluten/huevo) - Día 22 -	.Arroz con tomate - Día 23 -	.Crema de puerro - Día 24 -	
Lacón a la gallega	*Gallineta c/ Ensalada campestre	Pollo asado con champiñones	Ragout de ternera en salsa con patatas	.Filete de merluza en salsa con daditos de calabacín	
Pan y Fruta Kcal:198 Prot:6,1 Lip:5,9 HC:33,5	Pan y Postre Lácteo Kcal:283 Prot:9,5 Lip:4,9 HC:53,7	Pan y Fruta Kcal:320 Prot:19,7 Lip:13,9 HC:33,5	Pan y Fruta Kcal:517 Prot:17,8 Lip:22,5 HC:56,4	Pan y Fruta y leche Kcal:148 Prot:10 Lip:6,8 HC:11,6	
Brocoli rehogado - Día 27 -	.Crema de calabaza - Día 28 -	Sopa (pasta sin gluten/huevo) - Día 29 -	Patatas a la Riojana - Día 30 -	Pasta (sin gluten/huevo) - Día 31 -	
.Filete de contramuslo de pollo con patatas cuadro	MERLUZA en salsa con zanahoria baby	Filete de pollo a la plancha c/ Lechuga	Cinta de lomo fresca en su jugo c/ Lechuga	Salmon al horno c/ Daditos de calabaza	
Pan y Fruta Kcal:312 Prot:21,6 Lip:11,4 HC:34,9	Pan y Fruta y leche Kcal:344 Prot:30 Lip:18,9 HC:13,1	Pan y Fruta Kcal:291 Prot:18,6 Lip:11,3 HC:33,6	Pan y Fruta Kcal:425 Prot:25,7 Lip:18,8 HC:41,6	Pan y Fruta y leche Kcal:180 Prot:20,6 Lip:8,2 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) 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



Se ofrecerá Diariamente una opción de Verdura

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

				*Coditos blancos salteados con verduras Filete de merluza en salsa c/ Lechuga Pan integral y Fruta y leche Kcal:235 Prot:13,4 Lip:12,4 HC:17,5	- Día 1 -	.Sopa de Cocido .Cocido Madrileño completo Pan y Postre Lácteo Kcal:544 Prot:24,7 Lip:20,2 HC:72,9	- Día 2 -	.Crema de calabaza Filete de bacalao a la jardinera Pan y Fruta y leche Kcal:119 Prot:9,4 Lip:4,4 HC:10,5	- Día 3 -
*Guisantes rehogados con cebolla	- Día 6 -	Espaguetis frutti di mare	- Día 7 -	*Sopa de letras	- Día 8 -	Lentejas a la Riojana	- Día 9 -	.Crema de verduras	- Día 10 -
.Tortilla Española c/ Lechuga Pan y Fruta Kcal:383 Prot:13,7 Lip:15,6 HC:49,2		Escalope milanesa Panna Cotta		Albondigas burger meat mixta a la jardinera Pan y Fruta Kcal:409 Prot:15,8 Lip:21,2 HC:42,2		Filete de merluza al caldo corto c/ Lechuga Pan y Fruta y leche Kcal:294 Prot:26,5 Lip:6,8 HC:31,6		*Ragout de ternera a la jardinera de verduras Pan y Zumo de naranja natural Kcal:432 Prot:18,1 Lip:34,1 HC:50,9	
	13 -	*Arroz con magro	- Día 14 -	Canelones de carne	- Día 15 -	.Crema de calabacín	- Día 16 -	.Judías pintas con arroz	- Día 17 -
		.Tortilla Francesa c/ Ensalada campestre Pan y Fruta Kcal:266 Prot:10,3 Lip:6,5 HC:42,3		Rombos de Merluza c/ Lechuga Pan y Postre Lácteo Kcal:473 Prot:27,4 Lip:15,8 HC:57,5		Filete de pollo a la plancha c/ Lechuga Pan integral y Fruta Kcal:435 Prot:23 Lip:11,6 HC:59,7		*Filete de merluza a la marinera Pan y Fruta y leche Kcal:264 Prot:20,1 Lip:5,8 HC:32,6	
Coliflor rehogada	- Día 20 -	.Garbanzos estofados	- Día 21 -	Sopa de lluvia	- Día 22 -	.Arroz con tomate	- Día 23 -	.Lentejas estofadas con verduras	- Día 24 -
Lacón a la gallega Pan integral y Fruta Kcal:303 Prot:10,3 Lip:5,3 HC:53,5		*Gallineta c/ Ensalada campestre Pan y Postre Lácteo Kcal:401 Prot:39,2 Lip:6,2 HC:53,9		Pollo asado con champiñones Pan y Fruta Kcal:326 Prot:19,7 Lip:13,9 HC:33,5		Huevos fritos con patatas Pan y Fruta Kcal:605 Prot:17 Lip:22,2 HC:79,8		.Filete de merluza en salsa con daditos de calabacín Pan y Fruta y leche Kcal:256 Prot:19,3 Lip:7,1 HC:28,8	
.Judías verdes ecológicas con ajito y zanahoria	- Día 27 -	.Patatas guisadas con verduras	- Día 28 -	.Sopa de Estrellas	- Día 29 -	Patatas a la Riojana	- Día 30 -	Fideua de verduras	- Día 31 -
*Salchichas de pavo en salsa con patatas Pan y Fruta Kcal:473 Prot:20,5 Lip:22,2 HC:51,2		MERLUZA en salsa con zanahoria baby Pan y Fruta y leche Kcal:355 Prot:30,5 Lip:18,2 HC:17,4		Filete de pollo a la plancha c/ Lechuga Pan y Fruta Kcal:297 Prot:18,6 Lip:11,3 HC:33,6		Revuelto c/ Lechuga Pan y Fruta Kcal:218 Prot:7,6 Lip:5,2 HC:38,5		Salmon al horno c/ Daditos de calabaza Pan y Fruta y leche 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) 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



Se ofrecerá Diariamente una opción de Verdura

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

				*Coditos blancos salteados con verduras Cinta de lomo fresca en salsa c/ Lechuga Pan y Fruta y leche Kcal:334 Prot:21,1 Lip:19,4 HC:18,6	- Día 1 -	.Sopa de Cocido .Cocido Madrileño completo Pan y Postre Lácteo Kcal:544 Prot:24,7 Lip:20,2 HC:72,9	- Día 2 -	.Crema de calabaza *Filete de pollo con jardinera de verduras Pan y Fruta y leche Kcal:186 Prot:21,4 Lip:6 HC:11,6	- Día 3 -
*Guisantes rehogados con cebolla	- Día 6 -	Espaguetis con salsa de tomate	- Día 7 -	*Sopa de letras	- Día 8 -	Lentejas a la Riojana	- Día 9 -	.Crema de verduras	- Día 10 -
.Tortilla Española c/ Lechuga Pan y Fruta Kcal:383 Prot:13,7 Lip:15,6 HC:49,2		Escalope milanesa Panna Cotta Kcal:173 Prot:4 Lip:5 HC:26		Albondigas burger meat mixta a la jardinera Pan y Fruta Kcal:409 Prot:15,8 Lip:21,2 HC:42,2		Filete de pollo al horno c/ Lechuga Pan y Fruta y leche Kcal:369 Prot:39,1 Lip:10 HC:30,8		*Ragout de ternera a la jardinera de verduras Pan y Zumo de naranja natural Kcal:432 Prot:18,1 Lip:34,1 HC:50,9	
	13 -	*Arroz con magro	- Día 14 -	*Coditos con salsa de tomate	- Día 15 -	.Crema de calabacín	- Día 16 -	.Judías pintas con arroz	- Día 17 -
		.Tortilla Francesa c/ Ensalada campestre Pan y Fruta Kcal:266 Prot:10,3 Lip:6,5 HC:42,3		Ragout de ternera en salsa c/ Lechuga Pan y Postre Lácteo Kcal:697 Prot:25 Lip:37,8 HC:67,5		Filete de pollo a la plancha c/ Lechuga Pan y Fruta Kcal:330 Prot:18,9 Lip:12,2 HC:39,7		Cinta de lomo fresca en salsa Pan y Fruta y leche Kcal:373 Prot:27 Lip:14,8 HC:32,8	
Coliflor rehogada	- Día 20 -	.Garbanzos estofados	- Día 21 -	Sopa de lluvia	- Día 22 -	.Arroz con tomate	- Día 23 -	.Lentejas estofadas con verduras	- Día 24 -
Lacón a la gallega Pan y Fruta Kcal:198 Prot:6,1 Lip:5,9 HC:33,5		Ragout de ternera en salsa c/ Ensalada campestre Pan y Postre Lácteo Kcal:401 Prot:39,2 Lip:6,2 HC:53,9		Pollo asado con champiñones Pan y Fruta Kcal:326 Prot:19,7 Lip:13,9 HC:33,5		Huevos fritos con patatas Pan y Fruta Kcal:605 Prot:17 Lip:22,2 HC:79,8		Cinta de lomo fresca en salsa con daditos de calabaza Pan y Fruta y leche Kcal:287 Prot:27,5 Lip:7 HC:28,7	
.Judías verdes ecológicas con ajito y zanahoria	- Día 27 -	*Alubias blancas estofadas con verduras	- Día 28 -	.Sopa de Estrellas	- Día 29 -	Patatas a la Riojana	- Día 30 -	Fideua de verduras	- Día 31 -
*Salchichas de pavo en salsa con patatas Pan y Fruta Kcal:473 Prot:20,5 Lip:22,2 HC:51,2		Cinta de lomo fresca en salsa con zanahoria baby Pan y Fruta y leche Kcal:327 Prot:26,4 Lip:10,1 HC:32		Filete de pollo a la plancha c/ Lechuga Pan y Fruta Kcal:297 Prot:18,6 Lip:11,3 HC:33,6		Revuelto c/ Lechuga Pan y Fruta Kcal:218 Prot:7,6 Lip:5,2 HC:38,5		Ragout de ternera en salsa c/ Daditos de calabaza Pan y Fruta y leche Kcal:446 Prot:16,7 Lip:34 HC:18,3	

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



Se ofrecerá Diariamente una opción de Verdura

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

				*Coditos blancos salteados con verduras Cinta de lomo fresca en salsa c/ Lechuga Pan integral y Fruta y leche Kcal:334 Prot:21,1 Lip:19,4 HC:18,6	- Día 1 -	.Sopa de Cocido .Cocido Madrileño completo Pan y Postre Lácteo Kcal:544 Prot:24,7 Lip:20,2 HC:72,9	- Día 2 -	.Crema de calabaza *Filete de pollo con jardinera de verduras Pan y Fruta y leche Kcal:186 Prot:21,4 Lip:6 HC:11,6	- Día 3 -
*Guisantes rehogados con cebolla	- Día 6 -	Espaguetis con salsa de tomate	- Día 7 -	*Sopa de letras	- Día 8 -	Lentejas a la Riojana	- Día 9 -	.Crema de verduras	- Día 10 -
.Tortilla Española c/ Lechuga Pan y Fruta Kcal:383 Prot:13,7 Lip:15,6 HC:49,2		Escalope milanesa Panna Cotta Kcal:173 Prot:4 Lip:5 HC:26		Albondigas burger meat mixta a la jardinera Pan y Fruta Kcal:409 Prot:15,8 Lip:21,2 HC:42,2		Filete de pollo al horno c/ Lechuga Pan y Fruta y leche Kcal:369 Prot:39,1 Lip:10 HC:30,8		*Ragout de ternera a la jardinera de verduras Pan y Zumo de naranja natural Kcal:432 Prot:18,1 Lip:34,1 HC:50,9	
	13 -	*Arroz con magro	- Día 14 -	Canelones de carne	- Día 15 -	.Crema de calabacín	- Día 16 -	.Judías pintas con arroz	- Día 17 -
		.Tortilla Francesa c/ Ensalada campestre Pan y Fruta Kcal:266 Prot:10,3 Lip:6,5 HC:42,3		Ragout de ternera en salsa c/ Lechuga Pan y Postre Lácteo Kcal:682 Prot:25,3 Lip:39,3 HC:58,9		Filete de pollo a la plancha c/ Lechuga Pan integral y Fruta Kcal:435 Prot:23 Lip:11,6 HC:59,7		Cinta de lomo fresca en salsa Pan y Fruta y leche Kcal:373 Prot:27 Lip:14,8 HC:32,8	
Coliflor rehogada	- Día 20 -	.Garbanzos estofados	- Día 21 -	Sopa de lluvia	- Día 22 -	.Arroz con tomate	- Día 23 -	.Lentejas estofadas con verduras	- Día 24 -
Lacón a la gallega Pan integral y Fruta Kcal:303 Prot:10,3 Lip:5,3 HC:53,5		Ragout de ternera en salsa c/ Ensalada campestre Pan y Postre Lácteo Kcal:401 Prot:39,2 Lip:6,2 HC:53,9		Pollo asado con champiñones Pan y Fruta Kcal:326 Prot:19,7 Lip:13,9 HC:33,5		Huevos fritos con patatas Pan y Fruta Kcal:605 Prot:17 Lip:22,2 HC:79,8		Cinta de lomo fresca en salsa con daditos de calabaza Pan y Fruta y leche Kcal:287 Prot:27,5 Lip:7 HC:28,7	
.Judías verdes ecológicas con ajito y zanahoria	- Día 27 -	*Alubias blancas estofadas con verduras	- Día 28 -	.Sopa de Estrellas	- Día 29 -	Patatas a la Riojana	- Día 30 -	Fideua de verduras	- Día 31 -
*Salchichas de pavo en salsa con patatas Pan y Fruta Kcal:473 Prot:20,5 Lip:22,2 HC:51,2		Cinta de lomo fresca en salsa con zanahoria baby Pan y Fruta y leche Kcal:327 Prot:26,4 Lip:10,1 HC:32		Filete de pollo a la plancha c/ Lechuga Pan y Fruta Kcal:297 Prot:18,6 Lip:11,3 HC:33,6		Revuelto c/ Lechuga Pan y Fruta Kcal:218 Prot:7,6 Lip:5,2 HC:38,5		Ragout de ternera en salsa c/ Daditos de calabaza Pan y Fruta y leche Kcal:446 Prot:16,7 Lip:34 HC:18,3	

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



Se ofrecerá Diariamente una opción de Verdura

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

				*Coditos blancos salteados con verduras Filete de merluza en salsa c/ Lechuga Pan integral y Fruta y leche Kcal:235 Prot:13,4 Lip:12,4 HC:17,5	- Día 1 -	.Sopa de Cocido .Cocido Madrileño completo Pan y Postre Lácteo Kcal:544 Prot:24,7 Lip:20,2 HC:72,9	- Día 2 -	.Crema de calabaza Filete de bacalao a la jardinera Pan y Fruta y leche Kcal:119 Prot:9,4 Lip:4,4 HC:10,5	- Día 3 -
*Guisantes rehogados con cebolla	- Día 6 -	Espaguetis frutti di mare	- Día 7 -	*Sopa de letras	- Día 8 -	Lentejas a la Riojana	- Día 9 -	.Crema de verduras	- Día 10 -
.Tortilla Española c/ Lechuga Pan y Fruta Kcal:383 Prot:13,7 Lip:15,6 HC:49,2		Escalope milanesa Panna Cotta		Albondigas burger meat mixta a la jardinera Pan y Fruta Kcal:409 Prot:15,8 Lip:21,2 HC:42,2		Filete de merluza al caldo corto c/ Lechuga Pan y Fruta y leche Kcal:294 Prot:26,5 Lip:6,8 HC:31,6		*Ragout de ternera a la jardinera de verduras Pan y Zumo de naranja natural Kcal:432 Prot:18,1 Lip:34,1 HC:50,9	
	13 -	*Arroz con magro	- Día 14 -	Canelones de carne	- Día 15 -	.Crema de calabacín	- Día 16 -	.Judias pintas con arroz	- Día 17 -
		.Tortilla Francesa c/ Ensalada campestre Pan y Fruta Kcal:266 Prot:10,3 Lip:6,5 HC:42,3		Rombos de Merluza c/ Lechuga Pan y Postre Lácteo Kcal:473 Prot:27,4 Lip:15,8 HC:57,5		Filete de pollo a la plancha c/ Lechuga Pan integral y Fruta Kcal:435 Prot:23 Lip:11,6 HC:59,7		*Filete de merluza a la marinera Pan y Fruta y leche Kcal:264 Prot:20,1 Lip:5,8 HC:32,6	
Coliflor rehogada	- Día 20 -	.Garbanzos estofados	- Día 21 -	Sopa de lluvia	- Día 22 -	.Arroz con tomate	- Día 23 -	.Lentejas estofadas con verduras	- Día 24 -
Lacón a la gallega Pan integral y Fruta Kcal:303 Prot:10,3 Lip:5,3 HC:53,5		*Gallineta c/ Ensalada campestre Pan y Postre Lácteo Kcal:401 Prot:39,2 Lip:6,2 HC:53,9		Pollo asado con champiñones Pan y Fruta Kcal:326 Prot:19,7 Lip:13,9 HC:33,5		Huevos fritos con patatas Pan y Fruta Kcal:605 Prot:17 Lip:22,2 HC:79,8		.Filete de merluza en salsa con daditos de calabacín Pan y Fruta y leche Kcal:256 Prot:19,3 Lip:7,1 HC:28,8	
.Judias verdes ecológicas con ajito y zanahoria	- Día 27 -	*Alubias blancas estofadas con verduras	- Día 28 -	.Sopa de Estrellas	- Día 29 -	Patatas a la Riojana	- Día 30 -	Fideua de verduras	- Día 31 -
*Salchichas de pavo en salsa con patatas Pan y Fruta Kcal:473 Prot:20,5 Lip:22,2 HC:51,2		MERLUZA en salsa con zanahoria baby Pan y Fruta y leche Kcal:457 Prot:38,5 Lip:18,1 HC:34,5		Filete de pollo a la plancha c/ Lechuga Pan y Fruta Kcal:297 Prot:18,6 Lip:11,3 HC:33,6		Revuelto c/ Lechuga Pan y Fruta Kcal:218 Prot:7,6 Lip:5,2 HC:38,5		Salmon al horno c/ Daditos de calabaza Pan y Fruta y leche 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) 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



Se ofrecerá Diariamente una opción de Verdura

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

				*Coditos blancos salteados con verduras Filete de merluza en salsa c/ Lechuga Pan integral y Fruta y leche Kcal:235 Prot:13,4 Lip:12,4 HC:17,5	- Día 1 -	.Sopa de Cocido .Cocido Madrileño completo Pan y Postre Lácteo Kcal:544 Prot:24,7 Lip:20,2 HC:72,9	- Día 2 -	.Crema de calabaza Filete de bacalao a la jardinera Pan y Fruta y leche Kcal:119 Prot:9,4 Lip:4,4 HC:10,5	- Día 3 -
*Guisantes rehogados con cebolla	- Día 6 -	Espaguetis frutti di mare	- Día 7 -	*Sopa de letras	- Día 8 -	Lentejas a la Riojana	- Día 9 -	.Crema de verduras	- Día 10 -
.Tortilla Española c/ Lechuga Pan y Fruta Kcal:383 Prot:13,7 Lip:15,6 HC:49,2		Escalope milanesa Panna Cotta		Albondigas burger meat mixta a la jardinera Pan y Fruta Kcal:409 Prot:15,8 Lip:21,2 HC:42,2		Filete de merluza al caldo corto c/ Lechuga Pan y Fruta y leche Kcal:294 Prot:26,5 Lip:6,8 HC:31,6		*Ragout de ternera a la jardinera de verduras Pan y Zumo de naranja natural Kcal:432 Prot:18,1 Lip:34,1 HC:50,9	
	13 -	*Arroz con magro	- Día 14 -	Canelones de carne	- Día 15 -	.Crema de calabacín	- Día 16 -	.Judías pintas con arroz	- Día 17 -
		.Tortilla Francesa c/ Ensalada campestre Pan y Fruta Kcal:266 Prot:10,3 Lip:6,5 HC:42,3		Rombos de Merluza c/ Lechuga Pan y Postre Lácteo Kcal:473 Prot:27,4 Lip:15,8 HC:57,5		Filete de pollo a la plancha c/ Lechuga Pan integral y Fruta Kcal:435 Prot:23 Lip:11,6 HC:59,7		*Filete de merluza a la marinera Pan y Fruta y leche Kcal:264 Prot:20,1 Lip:5,8 HC:32,6	
Coliflor rehogada	- Día 20 -	.Garbanzos estofados	- Día 21 -	Sopa de lluvia	- Día 22 -	.Arroz con tomate	- Día 23 -	.Lentejas estofadas con verduras	- Día 24 -
Lacón a la gallega Pan integral y Fruta Kcal:303 Prot:10,3 Lip:5,3 HC:53,5		*Gallineta c/ Ensalada campestre Pan y Postre Lácteo Kcal:401 Prot:39,2 Lip:6,2 HC:53,9		Pollo asado con champiñones Pan y Fruta Kcal:326 Prot:19,7 Lip:13,9 HC:33,5		Huevos fritos con patatas Pan y Fruta Kcal:605 Prot:17 Lip:22,2 HC:79,8		.Filete de merluza en salsa con daditos de calabacín Pan y Fruta y leche Kcal:256 Prot:19,3 Lip:7,1 HC:28,8	
.Judías verdes ecológicas con ajito y zanahoria	- Día 27 -	*Alubias blancas estofadas con verduras	- Día 28 -	.Sopa de Estrellas	- Día 29 -	Patatas a la Riojana	- Día 30 -	Fideua de verduras	- Día 31 -
*Salchichas de pavo en salsa con patatas Pan y Fruta Kcal:473 Prot:20,5 Lip:22,2 HC:51,2		MERLUZA en salsa con zanahoria baby Pan y Fruta y leche Kcal:457 Prot:38,5 Lip:18,1 HC:34,5		Filete de pollo a la plancha c/ Lechuga Pan y Fruta Kcal:297 Prot:18,6 Lip:11,3 HC:33,6		Revuelto c/ Lechuga Pan y Fruta Kcal:218 Prot:7,6 Lip:5,2 HC:38,5		Salmon al horno c/ Daditos de calabaza Pan y Fruta y leche 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) 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



Se ofrecerá Diariamente una opción de Verdura

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

		*Coditos blancos salteados con verduras .Cinta de lomo adobada al horno c/ Lechuga Pan y Fruta y leche Kcal:432 Prot:19,5 Lip:31,7 HC:17,2	- Día 1 -	Sopa de verduras .Garbanzos estofados Pan y Postre Lácteo Kcal:443 Prot:41 Lip:8,1 HC:59,1	- Día 2 -	.Crema de calabaza Ragout de ternera al horno Pan y Fruta y leche Kcal:390 Prot:14,9 Lip:32,1 HC:10,4	- Día 3 -
*Guisantes rehogados con cebolla .Tortilla Española c/ Lechuga Pan y Fruta Kcal:383 Prot:13,7 Lip:15,6 HC:49,2	- Día 6 -	Espaguetis napolitana .Cinta de lomo adobada al horno Panna Cotta Kcal:428 Prot:19,5 Lip:30 HC:19,8	- Día 7 -	Sopa de verduras Ragout de ternera al horno Pan y Fruta Kcal:508 Prot:18,9 Lip:34,1 HC:35,5	- Día 8 -	Lentejas a la Riojana .Cinta de lomo adobada al horno c/ Lechuga Pan y Fruta y leche Kcal:525 Prot:31,8 Lip:30,5 HC:30,8	- Día 9 -
		*Arroz con magro .Tortilla Francesa c/ Ensalada campestre Pan y Fruta Kcal:266 Prot:10,3 Lip:6,5 HC:42,3	- Día 14 -	*Coditos con salsa de tomate .Cinta de lomo adobada al horno c/ Lechuga Pan y Postre Lácteo Kcal:662 Prot:27,8 Lip:33,3 HC:66,1	- Día 15 -	.Crema de calabacín Ragout de ternera al horno c/ Lechuga Pan y Fruta Kcal:537 Prot:19,3 Lip:34,3 HC:41,1	- Día 16 -
	13 - 						
Coliflor rehogada .Cinta de lomo adobada al horno Pan y Fruta Kcal:493 Prot:22,2 Lip:31,5 HC:33,5	- Día 20 -	.Garbanzos estofados Ragout de ternera al horno c/ Ensalada campestre Pan y Postre Lácteo Kcal:401 Prot:39,2 Lip:6,2 HC:53,9	- Día 21 -	Sopa de verduras .Cinta de lomo adobada al horno Pan y Fruta Kcal:473 Prot:21,8 Lip:29,5 HC:34,1	- Día 22 -	.Arroz con tomate Huevos fritos con patatas Pan y Fruta Kcal:605 Prot:17 Lip:22,2 HC:79,8	- Día 23 -
.Judías verdes ecológicas con ajito y zanahoria Ragout de ternera al horno Pan y Fruta Kcal:510 Prot:19 Lip:33,9 HC:35,7	- Día 27 -	*Alubias blancas estofadas con verduras .Cinta de lomo adobada al horno Pan y Fruta y leche Kcal:467 Prot:26,2 Lip:26,7 HC:30,4	- Día 28 -	Sopa de verduras Ragout de ternera al horno c/ Lechuga Pan y Fruta Kcal:519 Prot:19,5 Lip:34,3 HC:37,1	- Día 29 -	.Patatas guisadas con verduras Revuelto c/ Lechuga Pan y Fruta Kcal:206 Prot:6,1 Lip:3,1 HC:42,2	- Día 30 -
						Fideua de verduras .Cinta de lomo adobada al horno c/ Daditos de calabaza Pan y Fruta y leche Kcal:411 Prot:19,5 Lip:29,5 HC:16,9	- Día 31 -

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



Se ofrecerá Diariamente una opción de Verdura