

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

	- Día 3 -	.Lentejas estofadas con verduras	- Día 4 -	*Sopa de letras	- Día 5 -	.Judías verdes ecológicas con zanahoria baby	Día 6 -	Canelones de carne	- Día 7 -
		*Filete de merluza a la marinera		Pollo asado con champiñones		Lacón a la gallega		Rombos de Merluza c/ Lechuga y zanahoria	
		Pan y Fruta y leche Kcal:263 Prot:22 Lip:6,6 HC:28,9		Pan integral y Fruta Kcal:431 Prot:23,9 Lip:13,3 HC:53,5		Pan y Zumo de naranja natural Kcal:231 Prot:7,5 Lip:4 HC:46		Pan y Fruta Kcal:375 Prot:22,9 Lip:14,6 HC:40,2	
.Crema de zanahoria	- Día 10 -	.Judías pintas con verduras	- Día 11 -	*Arroz con magro	- Día 12 -	.Coditos a la Napolitana	- Día 13 -	JORNADA GASTRONÓMICA RIOJANA - Día 14 -	
.Cinta de lomo adobada al horno c/ Lechuga y maíz		.Tortilla Francesa c/ Lechuga y aceitunas		Filete de merluza rebozado casero c/ Lechuga		Filete de pollo al horno c/ Ensalada campestre		*Lomos de bacalao con tomate	
Pan y Postre Lácteo Kcal:587 Prot:25,7 Lip:30,6 HC:56,5		Pan y Fruta Kcal:309 Prot:14,1 Lip:3 HC:59,4		Pan y Fruta y leche Kcal:262 Prot:15,2 Lip:8,9 HC:26,8		Pan integral y Fruta Kcal:374 Prot:11,4 Lip:5,8 HC:68,8		Pan y Peras en su jugo Kcal:437 Prot:20,8 Lip:14,2 HC:58,5	
*Arroz tres delicias	- Día 17 -	Espaguetis salteados con verduritas	- Día 18 -	.Sopa de Cocido	- Día 19 -	.Crema de verduras	- Día 20 -	*Lentejas a la hortelana - Día 21 -	
Hamburguesa burger meat mixta a la plancha c/ Lechuga y tomate		Filete de gallineta con dados de calabacin		.Cocido Madrileño completo		*Ragout de pollo con patatas		Revuelto de huevos con Ensalada campestre	
Pan y Fruta Kcal:541 Prot:24,3 Lip:26,3 HC:54,7		Pan y Fruta y leche Kcal:350 Prot:12 Lip:5 HC:64		Pan integral y Postre Lácteo Kcal:649 Prot:28,8 Lip:19,6 HC:92,9		Pan y Fruta Kcal:344 Prot:20,4 Lip:12,3 HC:41,3		Pan y Fruta Kcal:312 Prot:15,3 Lip:4,3 HC:56,6	
.Crema de calabaza	- Día 24 -	.Judías blancas con verduras	- Día 25 -	Sopa de lluvia	- Día 26 -	.Arroz con tomate	- Día 27 -	Brocoli rehogado - Día 28 -	
Chuleta de cerdo a la plancha c/ Lechuga y aceitunas		.Filete de merluza en salsa con daditos de calabacín		.Pollo asado al limón c/ Lechuga y maíz		Huevos fritos con patatas		Carne asada con pure de patata	
Pan integral y Fruta Kcal:301 Prot:9,7 Lip:3,3 HC:58		Pan y Fruta y leche Kcal:253 Prot:18,2 Lip:5,8 HC:31,6		Pan y Fruta Kcal:305 Prot:19,7 Lip:11,4 HC:34,1		Pan y Postre Lácteo Kcal:692 Prot:20,9 Lip:23,2 HC:95,5		Pan y Fruta Kcal:303 Prot:21,8 Lip:9,3 HC:37,3	

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

	- Día 3 -	Stewed lentils with vegetables	- Día 4 -	Alphabet soup	- Día 5 -	Sautéed green beans with tomato sauce and carrots **Lacón a la gallega	- Día 6 -	Meat cannellone	- Día 7 -
		Hake fillet with "marinera" sauce		Roast chicken with mushrooms				Hake figures c/ Lettuce and carrots	
		Bread y **Fruta y leche Kcal:263 Prot:22 Lip:6,6 HC:28,9		Wholemeal bread y Fruit Kcal:431 Prot:23,9 Lip:13,3 HC:53,5		Bread y Fresh orange juice Kcal:231 Prot:7,5 Lip:4 HC:46		Bread y Fruit Kcal:375 Prot:22,9 Lip:14,6 HC:40,2	
Carrot cream	- Día 10 -	Pinto beans with vegetables	- Día 11 -	Rice with pork lean meat	- Día 12 -	Napolitana pasta elbows	- Día 13 -	Rioja-style potatoes	- Día 14 -
Baked marinated pork loin c/ Lettuce and corn		Omelette c/ Lettuce and olive		Homemade battered hake fillet c/ Lettuce		Baked chicken fillet c/ **Ensalada campestre		Cod with tomato sauce	
Bread y Yogurt Kcal:587 Prot:25,7 Lip:30,6 HC:56,5		Bread y Fruit Kcal:309 Prot:14,1 Lip:3 HC:59,4		Bread y **Fruta y leche Kcal:262 Prot:15,2 Lip:8,9 HC:26,8		Wholemeal bread y Fruit Kcal:374 Prot:11,4 Lip:5,8 HC:68,8		Bread y **Peras en su jugo Kcal:437 Prot:20,8 Lip:14,2 HC:58,5	
Rice three delights	- Día 17 -	Sautéed spaghetti with vegetables	- Día 18 -	Stew soup	- Día 19 -	***Crema de verduras	- Día 20 -	"Hortelana" lentils	- Día 21 -
Grilled mixed burger meat hamburger c/ Lettuce and tomato		**Fish with courgette		Full Madrid-style stew		Chicken ragout with vegetables and potatoes		Scrambled eggs with ham c/ **Ensalada campestre	
Bread y Fruit Kcal:541 Prot:24,3 Lip:26,3 HC:54,7		Bread y **Fruta y leche Kcal:350 Prot:12 Lip:5 HC:64		Wholemeal bread y Yogurt Kcal:649 Prot:28,8 Lip:19,6 HC:92,9		Bread y Fruit Kcal:344 Prot:20,4 Lip:12,3 HC:41,3		Bread y Fruit Kcal:312 Prot:15,3 Lip:4,3 HC:56,6	
Pumpkin cream	- Día 24 -	Stewed white beans with vegetables	- Día 25 -	Rain soup	- Día 26 -	Rice with tomatoe sauce	- Día 27 -	Sautéed broccoli	- Día 28 -
Pork loin with "bravas" potatoes c/ Lettuce and olive		Hake fillet with diced courgette		Lemon roast chicken c/ Lettuce and corn		**Huevos fritos con patatas		Roasted beef meat with mashed potatoes	
Wholemeal bread y Fruit Kcal:301 Prot:9,7 Lip:3,3 HC:58		Bread y **Fruta y leche Kcal:253 Prot:18,2 Lip:5,8 HC:31,6		Bread y Fruit Kcal:305 Prot:19,7 Lip:11,4 HC:34,1		Bread y Yogurt Kcal:692 Prot:20,9 Lip:23,2 HC:95,5		Bread y Fruit Kcal:303 Prot:21,8 Lip:9,3 HC:37,3	

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