

Lunes
Martes
Miércoles
Jueves
Viernes

.Lentejas estofadas con verduras - Día 1 -	.Farfalle a la Napolitana - Día 2 -	Crema de calabaza y calabacín - Día 3 -	.Judías pintas con verduras - Día 4 -	Arroz con verduras - Día 5 -
Bacalao al horno con daditos de calabacín	*Ragout de temera a la jardinera de verduras	Pollo al horno c/ Lechuga	Revuelto c/ Lechuga y maíz	*Albondigas burger meat en salsa con patatas
Pan y Fruta y leche Kcal:176 Prot:11,3 Lip:2,3 HC:27,6	Pan integral y Fruta Kcal:565 Prot:23,2 Lip:36 HC:71,3	Pan y Postre Lácteo Kcal:431 Prot:23,9 Lip:14,6 HC:54,4	Pan y Fruta Kcal:309 Prot:14,1 Lip:3 HC:59,4	Pan y Fruta Kcal:515 Prot:16,6 Lip:25,3 HC:59,4
	.Patatas guisadas con verduras - Día 9 -	*Alubias blancas estofadas con verduras - Día 10 -	Judías verdes ecológicas con ajito y zanahoria - Día 11 -	.Sopa de Cocido - Día 12 -
	*Filete de merluza a la marinera c/ Lechuga	.Tortilla Española c/ Lechuga y aceitunas	Filete de pollo al horno c/ Ensalada campesina	.Cocido Madrileño completo
.Crema de guisantes - Día 15 -	.Patatas guisadas a la Riojana - Día 16 -	DÍA ESPECIAL DE NAVIDAD - Día 17 -	*Alubias blancas estofadas con verduras - Día 18 -	Pan y Zumo de naranja natural - Día 19 -
.Cinta de lomo adobada al horno c/ Lechuga y maíz	Filete de gallineta con dados de calabacín	.Sopa de Estrellas	.Tortilla Francesa c/ Lechuga y tomate	Macarrones con tomate y queso - Día 20 - rallado
Pan y Fruta Kcal:513 Prot:23,6 Lip:29,6 HC:41,5	Pan integral y Fruta y leche Kcal:82 Prot:3,7 Lip:3,2 HC:9,5	Pan y Postre de Navidad Kcal:968 Prot:24,2 Lip:54,7 HC:96,6	Pan y Fruta Kcal:448 Prot:20,3 Lip:9,6 HC:72,4	Lomitos de rosada c/ Lechuga
				
				

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 918729200 Ext. 3. En nuestra página WEB, dispone además de las recomendaciones para las cenas..

Menús Equilibrados



Se ofrecerá Diariamente una opción de Verdura



Alimentación Neurosaludable



Certificaciones de calidad



Concienciados Socialmente



Alimentos de proximidad



**10 DE DICIEMBRE:
DÍA INTERNACIONAL
DE LOS DERECHOS
HUMANOS.**



Desde ENASUI,
les deseamos una
feliz Navidad



Lunes

Stewed lentils with vegetables

- Día 1 -

Cod filet with courgette

Beef ragout with vegetables

Bread y **Fruta y leche
 Kcal:176 Prot:11,3 Lip:2,3 HC:27,6



Peas cream

- Día 15 -

Baked marinated pork loin c/ Lettuce and corn

Bread y Fruit
 Kcal:513 Prot:23,9 Lip:29,6 HC:41,5



Martes

Neapolitan farfalle

- Día 2 -

Wholemeal bread y Fruit
 Kcal:565 Prot:23,2 Lip:36 HC:71,3

Stewed potatoes with vegetables

- Día 9 -

Wholemeal bread y **Fruta y leche
 Kcal:168 Prot:13,4 Lip:5,6 HC:16,1

Hake fillet with "marinera" sauce c/ Lettuce

Wholemeal bread y **Fruta y leche
 Kcal:168 Prot:13,4 Lip:5,6 HC:16,1

"Riojana" style potatoes

- Día 16 -

Fish fillet with courgette

Wholemeal bread y **Fruta y leche
 Kcal:82 Prot:3,7 Lip:3,2 HC:9,5

Burger

Bread y **Postre de Navidad
 Kcal:968 Prot:24,2 Lip:54,7 HC:96,6

Star soup

- Día 17 -

Stewed white beans with vegetables

- Día 18 -

Omelette c/ Lettuce and tomato

Bread y Fruit
 Kcal:448 Prot:20,3 Lip:9,6 HC:72,4

Neapolitan macaroni pasta with grated cheese

Fish c/ Lettuce

Bread y **Fruta y leche
 Kcal:509 Prot:37,3 Lip:17,7 HC:48,4

Miércoles

Pumpkin and courgette cream

- Día 3 -

Baked chicken c/ Lettuce

- Día 10 -

Bread y Yogurt
 Kcal:431 Prot:23,9 Lip:14,6 HC:54,4

Stewed white beans with vegetable

- Día 11 -

Spanish omelette c/ Lettuce and olive

- Día 12 -

Ecological green beans with garlic and carrot

- Día 13 -

Baked chicken fillet c/ **Ensalada campestre

- Día 14 -

Full Madrid-style stew

- Día 15 -

Bread y Fresh orange juice
 Kcal:500 Prot:21,4 Lip:19,2 HC:67,2

Neapolitan macaroni pasta with grated cheese

- Día 16 -

Fish c/ Lettuce

- Día 17 -

Bread y **Fruta y leche
 Kcal:509 Prot:37,3 Lip:17,7 HC:48,4

Neapolitan macaroni pasta with grated cheese

- Día 18 -

Fish c/ Lettuce

- Día 19 -

Bread y Fresh orange juice
 Kcal:500 Prot:21,4 Lip:19,2 HC:67,2

- Día 20 -

Neapolitan macaroni pasta with grated cheese

- Día 21 -

Fish c/ Lettuce

- Día 22 -

Neapolitan macaroni pasta with grated cheese

- Día 23 -

Fish c/ Lettuce

- Día 24 -

Neapolitan macaroni pasta with grated cheese

- Día 25 -

Fish c/ Lettuce

- Día 26 -

Jueves

Pinto beans with vegetables

- Día 4 -

Eggs c/ Lettuce and corn

- Día 11 -

Bread y Fruit
 Kcal:309 Prot:14,1 Lip:3 HC:59,4

Stew soup

- Día 12 -

Ecological green beans with garlic and carrot

- Día 13 -

Baked chicken fillet c/ **Ensalada campestre

- Día 14 -

Full Madrid-style stew

- Día 15 -

Bread y Fresh orange juice
 Kcal:500 Prot:21,4 Lip:19,2 HC:67,2

Neapolitan macaroni pasta with grated cheese

- Día 16 -

Fish c/ Lettuce

- Día 17 -

Bread y **Fruta y leche
 Kcal:509 Prot:37,3 Lip:17,7 HC:48,4

Neapolitan macaroni pasta with grated cheese

- Día 18 -

Fish c/ Lettuce

- Día 19 -

Bread y Fresh orange juice
 Kcal:500 Prot:21,4 Lip:19,2 HC:67,2

- Día 20 -

Neapolitan macaroni pasta with grated cheese

- Día 21 -

Fish c/ Lettuce

- Día 22 -

Neapolitan macaroni pasta with grated cheese

- Día 23 -

Fish c/ Lettuce

- Día 24 -

Neapolitan macaroni pasta with grated cheese

- Día 25 -

Fish c/ Lettuce

- Día 26 -

Viernes

Rice with vegetables

- Día 5 -

Baked mixed burger meatballs with potatoes

- Día 12 -

Bread y Fruit
 Kcal:515 Prot:16,6 Lip:25,3 HC:59,4

Stew soup

- Día 13 -

Full Madrid-style stew

- Día 14 -

Bread y Fresh orange juice
 Kcal:500 Prot:21,4 Lip:19,2 HC:67,2

Neapolitan macaroni pasta with grated cheese

- Día 15 -

Fish c/ Lettuce

- Día 16 -

Bread y **Fruta y leche
 Kcal:509 Prot:37,3 Lip:17,7 HC:48,4

Neapolitan macaroni pasta with grated cheese

- Día 17 -

Fish c/ Lettuce

- Día 18 -

Bread y Fresh orange juice
 Kcal:500 Prot:21,4 Lip:19,2 HC:67,2

- Día 19 -

Neapolitan macaroni pasta with grated cheese

- Día 20 -

Fish c/ Lettuce

- Día 21 -

Bread y Fresh orange juice
 Kcal:500 Prot:21,4 Lip:19,2 HC:67,2

- Día 22 -

Neapolitan macaroni pasta with grated cheese

- Día 23 -

Fish c/ Lettuce

- Día 24 -

Neapolitan macaroni pasta with grated cheese

- Día 25 -

Fish c/ Lettuce

- Día 26 -

Neapolitan macaroni pasta with grated cheese

- Día 27 -

Fish c/ Lettuce

- Día 28 -

Neapolitan macaroni pasta with grated cheese

- Día 29 -

Fish c/ Lettuce

- Día 30 -

Neapolitan macaroni pasta with grated cheese

- Día 31 -

Fish c/ Lettuce

- Día 32 -

Neapolitan macaroni pasta with grated cheese

- Día 33 -

Fish c/ Lettuce

- Día 34 -

Neapolitan macaroni pasta with grated cheese

- Día 35 -

Fish c/ Lettuce

- Día 36 -

Neapolitan macaroni pasta with grated cheese

- Día 37 -

Fish c/ Lettuce

- Día 38 -

Neapolitan macaroni pasta with grated cheese

- Día 39 -

Fish c/ Lettuce

- Día 40 -

Neapolitan macaroni pasta with grated cheese

- Día 41 -

Fish c/ Lettuce

- Día 42 -

Neapolitan macaroni pasta with grated cheese

- Día 43 -

Fish c/ Lettuce

- Día 44 -

Neapolitan macaroni pasta with grated cheese

- Día 45 -

Fish c/ Lettuce

- Día 46 -

Neapolitan macaroni pasta with grated cheese

- Día 47 -

Fish c/ Lettuce

- Día 48 -

Neapolitan macaroni pasta with grated cheese

- Día 49 -

Fish c/ Lettuce

- Día 50 -

Neapolitan macaroni pasta with grated cheese

- Día 51 -

Fish c/ Lettuce

- Día 52 -

Neapolitan macaroni pasta with grated cheese

- Día 53 -

Fish c/ Lettuce

- Día 54 -

Neapolitan macaroni pasta with grated cheese

- Día 55 -

Fish c/ Lettuce

- Día 56 -

Neapolitan macaroni pasta with grated cheese

- Día 57 -

Fish c/ Lettuce

- Día 58 -

Neapolitan macaroni pasta with grated cheese

- Día 59 -

Fish c/ Lettuce

- Día 60 -

Neapolitan macaroni pasta with grated cheese

- Día 61 -

Fish c/ Lettuce

- Día 62 -

Neapolitan macaroni pasta with grated cheese

- Día 63 -

Fish c/ Lettuce

- Día 64 -

Neapolitan macaroni pasta with grated cheese

- Día 65 -

Fish c/ Lettuce

- Día 66 -

Neapolitan macaroni pasta with grated cheese

- Día 67 -

Fish c/ Lettuce

- Día 68 -

Neapolitan macaroni pasta with grated cheese

- Día 69 -

Fish c/ Lettuce

- Día 70 -

Neapolitan macaroni pasta with grated cheese

- Día 71 -

Fish c/ Lettuce

- Día 72 -

Neapolitan macaroni pasta with grated cheese

- Día 73 -

Fish c/ Lettuce

- Día 74 -

Neapolitan macaroni pasta with grated cheese

- Día 75 -