

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

.Lentejas estofadas con verduras - Día 1 -

Bacalao al horno con daditos de calabacín

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

.Farfalle a la Napolitana - Día 2 -

*Ragout de temera a la jardinera de verduras

Pan integral y Fruta
Kcal:565 Prot:23,2 Lip:36 HC:71,3

Crema de calabaza y calabacín - Día 3 -

Pollo al horno c/ Lechuga

Pan y Postre Lácteo
Kcal:431 Prot:23,9 Lip:14,6 HC:54,4

.Judías pintas con verduras - Día 4 -

Revuelto c/ Lechuga y maíz

Pan y Fruta
Kcal:309 Prot:14,1 Lip:3 HC:59,4

Arroz con verduras - Día 5 -

*Albondigas burger meat en salsa con patatas

Pan y Fruta
Kcal:515 Prot:16,6 Lip:25,3 HC:59,4



- Día 8 -

.Patatas guisadas con verduras - Día 9 -

*Filete de merluza a la marinera c/ Lechuga

Pan integral y Fruta y leche
Kcal:168 Prot:13,4 Lip:5,6 HC:16,1

*Alubias blancas estofadas con verduras - Día 10 -

.Tortilla Española c/ Lechuga y aceitunas

Pan y Postre Lácteo
Kcal:396 Prot:18 Lip:4 HC:75,1

Judías verdes ecológicas con ajito y zanahoria - Día 11 -

Filete de pollo al horno c/ Ensalada campestre

Pan y Fruta
Kcal:180 Prot:5,8 Lip:3,7 HC:34,3

.Sopa de Cocido - Día 12 -

.Cocido Madrileño completo

Pan y Zumo de naranja natural
Kcal:500 Prot:21,4 Lip:19,2 HC:67,2

.Crema de guisantes - Día 15 -

.Cinta de lomo adobada al horno c/ Lechuga y maíz

Pan y Fruta
Kcal:513 Prot:23,6 Lip:29,6 HC:41,5

.Patatas guisadas a la Riojana - Día 16 -

Filete de gallineta con dados de calabacín

Pan integral y Fruta y leche
Kcal:82 Prot:3,7 Lip:3,2 HC:9,5

DÍA ESPECIAL DE NAVIDAD - Día 17 -

.Sopa de Estrellas
Hamburguesa completa

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

*Alubias blancas estofadas con verduras - Día 18 -

.Tortilla Francesa c/ Lechuga y tomate

Pan y Fruta
Kcal:448 Prot:20,3 Lip:9,6 HC:72,4

Macarrones con tomate y queso - Día 19 -

Lomitos de rosada c/ Lechuga

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



- Día 22 -



- Día 23 -



- Día 24 -



- Día 25 -



- Día 26 -



- Día 29 -



- Día 30 -



- 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



Desde ENASUI,
les deseamos una
FELIZ NAVIDAD



Se ofrecerá Diariamente una opción de Verdura

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

Stewed lentils with vegetables - Día 1 -

Cod filet with courgette

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

Día 8 -



Peas cream - Día 15 -

Baked marinated pork loin c/ Lettuce and corn

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

Día 22 -



Día 29 -



Neapolitan farfalle - Día 2 -

Beef ragout with vegetables

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

Stewed potatoes with vegetables - Día 9 -

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 filet with courgette

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

Día 23 -



Día 30 -



Pumpkin and courgette cream - Día 3 -

Baked chicken c/ Lettuce

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

Stewed white beans with vegetables - Día 10 -

Spanish omelette c/ Lettuce and olive

Bread y Yogurt
Kcal:396 Prot:18 Lip:4 HC:75,1

Star soup - Día 17 -

Burger

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

Día 24 -



Día 31 -



Pinto beans with vegetables - Día 4 -

Eggs c/ Lettuce and corn

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

Ecological green beans with garlic and carrot - Día 11 -

Baked chicken fillet c/ **Ensalada campestre

Bread y Fruit
Kcal:180 Prot:5,8 Lip:3,7 HC:34,3

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

Día 25 -



Día 26 -

Rice with vegetables - Día 5 -

Baked mixed burger meatballs with potatoes

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

Stew soup - Día 12 -

Full Madrid-style stew

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

Neapolitan macaroni pasta with grated cheese - Día 19 -

Fish c/ Lettuce

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

Día 26 -



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



Desde ENASUI, les deseamos una **FELIZ NAVIDAD**



Se ofrecerá Diariamente una opción de Verdura