

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

	- Día 3 -	Brocoli al ajillo	- Día 4 -	Sopa (pasta sin gluten/huevo)	- Día 5 -	Judías verdes ecológicas con zanahoria baby	Día 6 -	Pasta (sin gluten/huevo)	- Día 7 -
		*Filete de merluza a la marinera		Pollo asado con champiñones		Lacón a la gallega		Filete de merluza al horno c/ Lechuga y zanahoria	
		Barra de pan sin gluten y Fruta y leche Kcal:143 Prot:13,4 Lip:8,2 HC:3,9		Barra de pan sin gluten y Fruta Kcal:184 Prot:15,8 Lip:11,9 HC:4,5		Barra de pan sin gluten y Zumo de naranja natural Kcal:53 Prot:3 Lip:2 HC:7		Barra de pan sin gluten y Fruta Kcal:80 Prot:8,3 Lip:0,5 HC:0,3	
.Crema de zanahoria	- Día 10 -	.Judías pintas con verduras	- Día 11 -	*Arroz con magro	- Día 12 -	Pasta (sin gluten/huevo)	- Día 13 -	Patatas a la Riojana	- Día 14 -
.Cinta de lomo adobada al horno c/ Lechuga y maíz		.Tortilla Francesa c/ Lechuga y aceitunas		Filete de merluza al horno c/ Lechuga		Filete de pollo al horno c/ Ensalada campestre		*Lomos de bacalao con tomate	
Barra de pan sin gluten y Postre Lácteo Kcal:364 Prot:17,9 Lip:27,6 HC:11,8		Barra de pan sin gluten y Fruta Kcal:173 Prot:10,2 Lip:1 HC:30,4		Barra de pan sin gluten y Fruta y leche Kcal:220 Prot:15,3 Lip:5,2 HC:15,2		Barra de pan sin gluten y Fruta		Barra de pan sin gluten y Peras en su jugo Kcal:236 Prot:16,7 Lip:12,2 HC:14,5	
*Arroz tres delicias	- Día 17 -	Pasta (sin gluten/huevo)	- Día 18 -	Sopa (pasta sin gluten/huevo)	- Día 19 -	.Crema de verduras	- Día 20 -	Coliflor rehogada	- Día 21 -
Ragout de ternera en salsa con patatas c/ Lechuga y tomate		Filete de abadejo en salsa con daditos de calabacín		.Cocido Madrileño completo		*Ragout de pollo con patatas		Revuelto de huevos con Ensalada campestre	
Barra de pan sin gluten y Fruta Kcal:324 Prot:15,5 Lip:18,3 HC:24		Barra de pan sin gluten y Fruta y leche Kcal:79 Prot:7,9 Lip:4,7 HC:1,2		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 Kcal:208 Prot:16,5 Lip:10,3 HC:12,3		Barra de pan sin gluten y Fruta Kcal:62 Prot:2,2 Lip:3,9 HC:4,5	
.Crema de calabaza	- Día 24 -	.Judías blancas con verduras	- Día 25 -	Sopa (pasta sin gluten/huevo)	- 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	
Barra de pan sin gluten y Fruta Kcal:60 Prot:1,7 Lip:1,9 HC:9		Barra de pan sin gluten y Fruta y leche Kcal:253 Prot:18,2 Lip:5,8 HC:31,6		Barra de pan sin gluten y Fruta Kcal:163 Prot:15,8 Lip:9,4 HC:5,1		Barra de pan sin gluten y Postre Lácteo Kcal:469 Prot:13,1 Lip:20,2 HC:50,8		Barra de pan sin gluten y Fruta Kcal:167 Prot:17,9 Lip:7,3 HC:8,3	

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 -

.Lentejas estofadas con verduras

- Día 4 -

Sopa (pasta sin gluten/huevo)

- Día 5 -

.Judías verdes ecológicas con zanahoria baby

Día 6 -

Pasta (sin gluten/huevo)

- Día 7 -

*Filete de merluza a la marinera

Pollo asado con champiñones

Lacón a la gallega

Filete de merluza al horno c/ Lechuga y zanahoria

Pan y Fruta y leche
Kcal:263 Prot:22 Lip:6,6 HC:28,9

Pan y Fruta
Kcal:320 Prot:19,7 Lip:13,9 HC:33,5

Pan y Zumo de naranja natural
Kcal:231 Prot:7,5 Lip:4 HC:46

Pan y Fruta
Kcal:216 Prot:12,2 Lip:2,5 HC:29,3

- Día 10 -

.Judías pintas con verduras

- Día 11 -

*Arroz con magro

- Día 12 -

Pasta (sin gluten/huevo)

- Día 13 -

Patatas a la Riojana

- Día 14 -

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

Pollo asado en su jugo c/ Lechuga y aceitunas

Filete de merluza al horno 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:220 Prot:15,3 Lip:5,2 HC:15,2

Pan y Fruta
Kcal:136 Prot:3,9 Lip:2 HC:29

Pan y Peras en su jugo
Kcal:437 Prot:20,8 Lip:14,2 HC:58,5

- Día 17 -

Pasta (sin gluten/huevo)

- Día 18 -

Sopa (pasta sin gluten/huevo)

- 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 abadejo en salsa con daditos de calabacín

.Cocido Madrileño completo

*Ragout de pollo con patatas

Cinta de lomo fresca en salsa c/ Ensalada campestre

Pan y Fruta
Kcal:574 Prot:22,6 Lip:30,3 HC:55,6

Pan y Fruta y leche
Kcal:79 Prot:7,9 Lip:4,7 HC:1,2

Pan y Postre Lácteo
Kcal:538 Prot:24,7 Lip:20,2 HC:72,9

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

- Día 24 -

.Judías blancas con verduras

- Día 25 -

Sopa (pasta sin gluten/huevo)

- 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

Ragout de ternera en salsa con patatas

Carne asada con pure de patata

Pan y Fruta
Kcal:196 Prot:5,6 Lip:3,9 HC:38

Pan y Fruta y leche
Kcal:253 Prot:18,2 Lip:5,8 HC:31,6

Pan y Fruta
Kcal:299 Prot:19,7 Lip:11,4 HC:34,1

Pan y Postre Lácteo
Kcal:604 Prot:21,7 Lip:23,5 HC:72,1

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 -	.Lentejas estofadas con verduras	- Día 4 -	Sopa (pasta sin gluten/huevo)	- Día 5 -	.Judías verdes ecológicas con zanahoria baby	Día 6 -	Pasta (sin gluten/huevo)	- Día 7 -
		*Filete de merluza a la marinera		Pollo asado con champiñones		Lacón a la gallega		Filete de merluza al horno c/ Lechuga y zanahoria	
		Pan y Fruta y leche Kcal:263 Prot:22 Lip:6,6 HC:28,9		Pan y Fruta Kcal:320 Prot:19,7 Lip:13,9 HC:33,5		Pan y Zumo de naranja natural Kcal:231 Prot:7,5 Lip:4 HC:46		Pan y Fruta Kcal:216 Prot:12,2 Lip:2,5 HC:29,3	
.Crema de zanahoria	- Día 10 -	.Judías pintas con verduras	- Día 11 -	*Arroz con magro	- Día 12 -	Pasta (sin gluten/huevo)	- Día 13 -	Patatas a la Riojana	- Día 14 -
.Cinta de lomo adobada al horno c/ Lechuga y maíz		Pollo asado en su jugo c/ Lechuga y aceitunas		Filete de merluza al horno 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:220 Prot:15,3 Lip:5,2 HC:15,2		Pan y Fruta Kcal:136 Prot:3,9 Lip:2 HC:29		Pan y Peras en su jugo Kcal:437 Prot:20,8 Lip:14,2 HC:58,5	
*Arroz con champiñones	- Día 17 -	Pasta (sin gluten/huevo)	- Día 18 -	Sopa (pasta sin gluten/huevo)	- 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 abadejo en salsa con daditos de calabacín		.Cocido Madrileño completo		*Ragout de pollo con patatas		Cinta de lomo fresca en salsa c/ Ensalada campestre	
Pan y Fruta Kcal:574 Prot:22,6 Lip:30,3 HC:55,6		Pan y Fruta y leche Kcal:79 Prot:7,9 Lip:4,7 HC:1,2		Pan y Postre Lácteo Kcal:538 Prot:24,7 Lip:20,2 HC:72,9		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 (pasta sin gluten/huevo)	- 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		Ragout de ternera en salsa con patatas		Carne asada con pure de patata	
Pan y Fruta Kcal:196 Prot:5,6 Lip:3,9 HC:38		Pan y Fruta y leche Kcal:253 Prot:18,2 Lip:5,8 HC:31,6		Pan y Fruta Kcal:299 Prot:19,7 Lip:11,4 HC:34,1		Pan y Postre Lácteo Kcal:604 Prot:21,7 Lip:23,5 HC:72,1		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 -		- Día 4 -		- Día 5 -		Día 6 -		- Día 7 -	
Brocoli al ajillo		*Filete de merluza a la marinera		Sopa (pasta sin gluten/huevo)		Judías verdes ecológicas con zanahoria baby		Pasta (sin gluten/huevo)	
		Barra de pan sin gluten y Fruta y leche Kcal:143 Prot:13,4 Lip:8,2 HC:3,9		Pollo asado con champiñones		Lacón a la gallega		Filete de merluza al horno c/ Lechuga y zanahoria	
				Barra de pan sin gluten y Fruta Kcal:184 Prot:15,8 Lip:11,9 HC:4,5		Barra de pan sin gluten y Zumo de naranja natural Kcal:53 Prot:3 Lip:2 HC:7		Barra de pan sin gluten y Fruta Kcal:80 Prot:8,3 Lip:0,5 HC:0,3	
.Crema de zanahoria		.Judías pintas con verduras		*Arroz con magro		Pasta (sin gluten/huevo)		Patatas a la Riojana	
- Día 10 -		- Día 11 -		- Día 12 -		- Día 13 -		- Día 14 -	
.Cinta de lomo adobada al horno c/ Lechuga y maíz		Pollo asado en su jugo c/ Lechuga y aceitunas		Filete de merluza al horno c/ Lechuga		Filete de pollo al horno c/ Ensalada campestre		*Lomos de bacalao con tomate	
Barra de pan sin gluten y Postre Lácteo Kcal:364 Prot:17,9 Lip:27,6 HC:11,8		Barra de pan sin gluten y Fruta Kcal:173 Prot:10,2 Lip:1 HC:30,4		Barra de pan sin gluten y Fruta y leche Kcal:220 Prot:15,3 Lip:5,2 HC:15,2		Barra de pan sin gluten y Fruta		Barra de pan sin gluten y Peras en su jugo Kcal:236 Prot:16,7 Lip:12,2 HC:14,5	
*Arroz con champiñones		Pasta (sin gluten/huevo)		Sopa (pasta sin gluten/huevo)		.Crema de verduras		Coliflor rehogada	
- Día 17 -		- Día 18 -		- Día 19 -		- Día 20 -		- Día 21 -	
Ragout de ternera en salsa con patatas c/ Lechuga y tomate		Filete de abadejo en salsa con daditos de calabacín		.Cocido Madrileño completo		*Ragout de pollo con patatas		Cinta de lomo fresca en salsa c/ Ensalada campestre	
Barra de pan sin gluten y Fruta Kcal:357 Prot:13,8 Lip:22,3 HC:24,9		Barra de pan sin gluten y Fruta y leche Kcal:79 Prot:7,9 Lip:4,7 HC:1,2		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 Kcal:208 Prot:16,5 Lip:10,3 HC:12,3		Barra de pan sin gluten y Fruta Kcal:62 Prot:2,2 Lip:3,9 HC:4,5	
.Crema de calabaza		.Judías blancas con verduras		Sopa (pasta sin gluten/huevo)		.Arroz con tomate		Brocoli rehogado	
- Día 24 -		- Día 25 -		- Día 26 -		- Día 27 -		- 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		Ragout de ternera en salsa con patatas		Carne asada con pure de patata	
Barra de pan sin gluten y Fruta Kcal:60 Prot:1,7 Lip:1,9 HC:9		Barra de pan sin gluten y Fruta y leche Kcal:253 Prot:18,2 Lip:5,8 HC:31,6		Barra de pan sin gluten y Fruta Kcal:163 Prot:15,8 Lip:9,4 HC:5,1		Barra de pan sin gluten y Postre Lácteo Kcal:381 Prot:13,9 Lip:20,5 HC:27,4		Barra de pan sin gluten y Fruta Kcal:167 Prot:17,9 Lip:7,3 HC:8,3	

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 -	.Lentejas estofadas con verduras	- Día 4 -	Sopa (pasta sin gluten/huevo)	- Día 5 -	.Judías verdes ecológicas con zanahoria baby	Día 6 -	Pasta (sin gluten/huevo)	- Día 7 -
		*Filete de merluza a la marinera		Pollo asado con champiñones		Lacón a la gallega		Filete de merluza al horno c/ Lechuga y zanahoria	
		Pan y Fruta y leche Kcal:263 Prot:22 Lip:6,6 HC:28,9		Pan integral y Fruta Kcal:425 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:216 Prot:12,2 Lip:2,5 HC:29,3	
.Crema de zanahoria	- Día 10 -	.Judías pintas con verduras	- Día 11 -	*Arroz con magro	- Día 12 -	Pasta (sin gluten/huevo)	- Día 13 -	Patatas a la Riojana	- Día 14 -
.Cinta de lomo adobada al horno c/ Lechuga y maíz		Pollo asado en su jugo c/ Lechuga y aceitunas		Filete de merluza al horno 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:220 Prot:15,3 Lip:5,2 HC:15,2		Pan integral y Fruta Kcal:241 Prot:8 Lip:1,4 HC:49		Pan y Peras en su jugo Kcal:437 Prot:20,8 Lip:14,2 HC:58,5	
*Arroz con champiñones	- Día 17 -	Pasta (sin gluten/huevo)	- Día 18 -	Sopa (pasta sin gluten/huevo)	- 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 abadejo en salsa con daditos de calabacín		.Cocido Madrileño completo		*Ragout de pollo con patatas		Cinta de lomo fresca en salsa c/ Ensalada campestre	
Pan y Fruta Kcal:574 Prot:22,6 Lip:30,3 HC:55,6		Pan y Fruta y leche Kcal:79 Prot:7,9 Lip:4,7 HC:1,2		Pan integral y Postre Lácteo Kcal:643 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 (pasta sin gluten/huevo)	- 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		Ragout de ternera en salsa 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:299 Prot:19,7 Lip:11,4 HC:34,1		Pan y Postre Lácteo Kcal:604 Prot:21,7 Lip:23,5 HC:72,1		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 -	.Lentejas estofadas con verduras	- Día 4 -	Sopa (pasta sin gluten/huevo)	- Día 5 -	.Judías verdes ecológicas con zanahoria baby	Día 6 -	Pasta (sin gluten/huevo)	- Día 7 -
		Ragout de ternera en salsa con patatas		Pollo asado con champiñones		Lacón a la gallega		Pollo asado en su jugo c/ Lechuga y zanahoria	
		Pan y Fruta y leche Kcal:392 Prot:23,1 Lip:19,2 HC:31,7		Pan integral y Fruta Kcal:425 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:291 Prot:18,5 Lip:11,8 HC:31,2	
.Crema de zanahoria	- Día 10 -	.Judías pintas con verduras	- Día 11 -	*Arroz con magro	- Día 12 -	Pasta (sin gluten/huevo)	- Día 13 -	Patatas a la Riojana	- Día 14 -
.Cinta de lomo adobada al horno c/ Lechuga y maíz		Pollo asado en su jugo c/ Lechuga y aceitunas		Ragout de ternera en salsa c/ Lechuga		Filete de pollo al horno c/ Ensalada campestre		Cinta de lomo fresca encebollada	
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:471 Prot:20,2 Lip:34,9 HC:16,3		Pan integral y Fruta Kcal:241 Prot:8 Lip:1,4 HC:49		Pan y Peras en su jugo Kcal:393 Prot:23,3 Lip:9,4 HC:56,2	
*Arroz con champiñones	- Día 17 -	Pasta (sin gluten/huevo)	- Día 18 -	Sopa (pasta sin gluten/huevo)	- Día 19 -	.Crema de verduras	- Día 20 -	*Lentejas a la hortelana	- Día 21 -
Hamburguesa burger meat mixta a la plancha c/ Lechuga y tomate		Pollo asado en su jugo		.Cocido Madrileño completo		*Ragout de pollo con patatas		Cinta de lomo fresca en salsa c/ Ensalada campestre	
Pan y Fruta Kcal:574 Prot:22,6 Lip:30,3 HC:55,6		Pan y Fruta y leche Kcal:155 Prot:14,6 Lip:9,8 HC:2,2		Pan integral y Postre Lácteo Kcal:643 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 (pasta sin gluten/huevo)	- Día 26 -	.Arroz con tomate	- Día 27 -	Brocoli rehogado	- Día 28 -
Chuleta de cerdo a la plancha c/ Lechuga y aceitunas		Ragout de ternera en salsa con patatas		.Pollo asado al limón c/ Lechuga y maíz		Ragout de ternera en salsa 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:389 Prot:22 Lip:17,9 HC:34,5		Pan y Fruta Kcal:299 Prot:19,7 Lip:11,4 HC:34,1		Pan y Postre Lácteo Kcal:604 Prot:21,7 Lip:23,5 HC:72,1		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 -	Brocoli al ajillo	- Día 4 -	*Filete de merluza a la marinera	- Día 5 -	Sopa (pasta sin gluten/huevo)	- Día 6 -	.Crema de puerro	- Día 7 -	Pasta (sin gluten/huevo)
	Pan y Fruta y leche Kcal:143 Prot:13,4 Lip:8,2 HC:3,9				Pan y Fruta Kcal:320 Prot:19,7 Lip:13,9 HC:33,5		Lacón a la gallega		Filete de merluza al horno c/ Lechuga y zanahoria
							Pan y Zumo de naranja natural Kcal:246 Prot:6,5 Lip:4 HC:49,4		Pan y Fruta Kcal:216 Prot:12,2 Lip:2,5 HC:29,3
.Crema de zanahoria	- Día 10 -	.Crema de puerro	- Día 11 -	*Arroz con magro	- Día 12 -	Pasta (sin gluten/huevo)	- Día 13 -	Patatas a la Riojana	- Día 14 -
Cinta de lomo fresca encebollada c/ Lechuga y maíz		Pollo asado en su jugo c/ Lechuga y aceitunas		Filete de merluza al horno c/ Lechuga		Filete de pollo al horno c/ Ensalada campestre		*Lomos de bacalao con tomate	
Pan y Postre Lácteo Kcal:402 Prot:25,1 Lip:9,1 HC:59,1		Pan y Fruta Kcal:203 Prot:5,9 Lip:4 HC:39,4		Pan y Fruta y leche Kcal:220 Prot:15,3 Lip:5,2 HC:15,2		Pan y Fruta Kcal:136 Prot:3,9 Lip:2 HC:29		Pan y Peras en su jugo Kcal:437 Prot:20,8 Lip:14,2 HC:58,5	
*Arroz con champiñones	- Día 17 -	Pasta (sin gluten/huevo)	- Día 18 -	Sopa (pasta sin gluten/huevo)	- Día 19 -	.Crema de verduras	- Día 20 -	Coliflor rehogada	- Día 21 -
Ragout de ternera en salsa c/ Lechuga y tomate		Filete de abadejo en salsa con daditos de calabacin		Magro de cerdo en salsa con verduritas y patatas		*Ragout de pollo con patatas		Cinta de lomo fresca en salsa c/ Ensalada campestre	
Pan y Fruta Kcal:608 Prot:19,1 Lip:37,6 HC:51,2		Pan y Fruta y leche Kcal:79 Prot:7,9 Lip:4,7 HC:1,2		Pan y Postre Lácteo Kcal:358 Prot:20,4 Lip:9,6 HC:52,2		Pan y Fruta Kcal:344 Prot:20,4 Lip:12,3 HC:41,3		Pan y Fruta Kcal:198 Prot:6,1 Lip:5,9 HC:33,5	
.Crema de calabaza	- Día 24 -	.Patatas guisadas con verduras	- Día 25 -	Sopa (pasta sin gluten/huevo)	- 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		Ragout de ternera en salsa con patatas		Carne asada con pure de patata	
Pan y Fruta Kcal:196 Prot:5,6 Lip:3,9 HC:38		Pan y Fruta y leche Kcal:151 Prot:10,2 Lip:5,9 HC:14,4		Pan y Fruta Kcal:299 Prot:19,7 Lip:11,4 HC:34,1		Pan y Postre Lácteo Kcal:604 Prot:21,7 Lip:23,5 HC:72,1		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 -	.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 -	Patatas a la 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 -	.Crema de zanahoria	- 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:150 Prot:9,8 Lip:6,7 HC:13		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 -	.Lentejas estofadas con verduras	- Día 4 -	*Sopa de letras	- Día 5 -	.Judías verdes ecológicas con zanahoria baby	Día 6 -	Pasta (sin gluten/huevo)	- Día 7 -
		Ragout de ternera en salsa con patatas		Pollo asado con champiñones		Lacón a la gallega		Pollo asado en su jugo c/ Lechuga y zanahoria	
		Pan y Fruta y leche Kcal:392 Prot:23,1 Lip:19,2 HC:31,7		Pan y Fruta Kcal:326 Prot:19,7 Lip:13,9 HC:33,5		Pan y Zumo de naranja natural Kcal:231 Prot:7,5 Lip:4 HC:46		Pan y Fruta Kcal:291 Prot:18,5 Lip:11,8 HC:31,2	
.Crema de zanahoria	- Día 10 -	.Judías pintas con verduras	- Día 11 -	*Arroz con magro	- Día 12 -	.Coditos a la Napolitana	- Día 13 -	Patatas a la Riojana	- Día 14 -
.Cinta de lomo adobada al horno c/ Lechuga y maíz		.Tortilla Francesa c/ Lechuga y aceitunas		Ragout de ternera en salsa c/ Lechuga		Filete de pollo al horno c/ Ensalada campestre		Cinta de lomo fresca encebollada	
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:471 Prot:20,2 Lip:34,9 HC:16,3		Pan y Fruta Kcal:269 Prot:7,3 Lip:6,4 HC:48,8		Pan y Peras en su jugo Kcal:393 Prot:23,3 Lip:9,4 HC:56,2	
*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		Pollo asado en su jugo		.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:505 Prot:26,6 Lip:14,8 HC:66,2		Pan y Postre Lácteo Kcal:544 Prot:24,7 Lip:20,2 HC:72,9		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		Ragout de ternera en salsa con patatas		.Pollo asado al limón c/ Lechuga y maíz		Huevos fritos con patatas		Carne asada con pure de patata	
Pan y Fruta Kcal:196 Prot:5,6 Lip:3,9 HC:38		Pan y Fruta y leche Kcal:389 Prot:22 Lip:17,9 HC:34,5		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 -	.Lentejas estofadas con verduras	- Día 4 -	*Sopa de letras	- Día 5 -	.Judías verdes ecológicas con zanahoria baby	Día 6 -	Canelones de carne	- Día 7 -
		Ragout de ternera en salsa con patatas		Pollo asado con champiñones		Lacón a la gallega		Pollo asado en su jugo c/ Lechuga y zanahoria	
		Pan y Fruta y leche Kcal:392 Prot:23,1 Lip:19,2 HC:31,7		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:409 Prot:22,2 Lip:17,7 HC:42,4	
.Crema de zanahoria	- Día 10 -	.Judías pintas con verduras	- Día 11 -	*Arroz con magro	- Día 12 -	.Coditos a la Napolitana	- Día 13 -	Patatas a la Riojana	- Día 14 -
.Cinta de lomo adobada al horno c/ Lechuga y maíz		.Tortilla Francesa c/ Lechuga y aceitunas		Ragout de ternera en salsa c/ Lechuga		Filete de pollo al horno c/ Ensalada campestre		Cinta de lomo fresca encebollada	
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:471 Prot:20,2 Lip:34,9 HC:16,3		Pan integral y Fruta Kcal:374 Prot:11,4 Lip:5,8 HC:68,8		Pan y Peras en su jugo Kcal:393 Prot:23,3 Lip:9,4 HC:56,2	
*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		Pollo asado en su jugo		.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:505 Prot:26,6 Lip:14,8 HC:66,2		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		Ragout de ternera en salsa con patatas		.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:389 Prot:22 Lip:17,9 HC:34,5		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 -

.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

- Día 10 -

.Judías pintas con verduras

- Día 11 -

*Arroz con magro

- Día 12 -

.Coditos a la Napolitana

- Día 13 -

Patatas a la 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

- 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 calabacín

.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

- 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 -	.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 -	Patatas a la 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 -	.Lentejas estofadas con verduras	- Día 4 -	Sopa de verduras	- Día 5 -	.Judías verdes ecológicas con zanahoria baby	Día 6 -	*Coditos blancos salteados con verduras	- Día 7 -
		Hamburguesa vegetal con patata cuadro		*Alubias blancas estofadas con verduras		.Tortilla Francesa		Hamburguesa vegetal c/ Lechuga y zanahoria	
		Pan y Fruta y leche Kcal:514 Prot:28,5 Lip:28,2 HC:36,7		Pan integral y Fruta Kcal:456 Prot:20 Lip:4,3 HC:84,5		Pan y Zumo de naranja natural Kcal:371 Prot:13,7 Lip:10,6 HC:59		Pan y Fruta Kcal:423 Prot:13,5 Lip:13,2 HC:64,6	
.Crema de zanahoria	- Día 10 -	.Judías pintas con verduras	- Día 11 -	Arroz con verduras	- Día 12 -	.Coditos a la Napolitana	- Día 13 -	.Patatas guisadas con verduras	- Día 14 -
Hamburguesa vegetal c/ Lechuga y maíz		.Tortilla Francesa c/ Lechuga y aceitunas		.Garbanzos estofados c/ Lechuga		Hamburguesa vegetal c/ Ensalada campestre		*Lentejas a la hortelana	
Pan y Postre Lácteo Kcal:452 Prot:16,3 Lip:10,3 HC:76,5		Pan y Fruta Kcal:309 Prot:14,1 Lip:3 HC:59,4		Pan y Fruta y leche Kcal:298 Prot:33,9 Lip:6,4 HC:30,2		Pan integral y Fruta Kcal:374 Prot:11,4 Lip:5,8 HC:68,8		Pan y Peras en su jugo Kcal:447 Prot:17,6 Lip:5,4 HC:84,8	
*Arroz con champiñones	- Día 17 -	Espaguetis salteados con verduritas	- Día 18 -	Sopa de verduras	- Día 19 -	.Crema de verduras	- Día 20 -	*Lentejas a la hortelana	- Día 21 -
Hamburguesa vegetal con patata cuadro c/ Lechuga y tomate		.Menestra de verduras		.Garbanzos estofados		Judías pintas con verduras		Revuelto de huevos c/ Ensalada campestre	
Pan y Fruta Kcal:616 Prot:23,1 Lip:33,3 HC:58,9		Pan y Fruta y leche Kcal:423 Prot:15,2 Lip:8,8 HC:70,5		Pan integral y Postre Lácteo Kcal:548 Prot:45,1 Lip:7,5 HC:79,1		Pan y Fruta Kcal:371 Prot:15,9 Lip:4,9 HC:68,8		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 verduras	- Día 26 -	.Arroz con tomate	- Día 27 -	Brocoli rehogado	- Día 28 -
.Menestra de verduras c/ Lechuga y aceitunas		Hamburguesa vegetal		Judías pintas con verduras c/ Lechuga y maíz		Huevos fritos con patatas		*Lentejas a la hortelana	
Pan integral y Fruta Kcal:301 Prot:9,7 Lip:3,3 HC:58		Pan y Fruta y leche Kcal:333 Prot:16,9 Lip:6,4 HC:50,4		Pan y Fruta Kcal:351 Prot:15,9 Lip:4,9 HC:64,5		Pan y Postre Lácteo Kcal:692 Prot:20,9 Lip:23,2 HC:95,5		Pan y Fruta Kcal:342 Prot:18,3 Lip:5,3 HC:59,6	

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 -	.Lentejas estofadas con verduras	- Día 4 -	Sopa de verduras	- Día 5 -	.Judías verdes ecológicas con zanahoria baby	Día 6 -	*Coditos blancos salteados con verduras	- Día 7 -
		Ragout de ternera en salsa con patatas		.Tortilla Francesa		Lacón a la gallega		Ragout de ternera al horno c/ Lechuga y zanahoria	
		Pan y Fruta y leche Kcal:392 Prot:23,1 Lip:19,2 HC:31,7		Pan y Fruta Kcal:317 Prot:11,9 Lip:10,5 HC:47,1		Pan y Zumo de naranja natural Kcal:231 Prot:7,5 Lip:4 HC:46		Pan y Fruta Kcal:593 Prot:20 Lip:38 HC:46	
.Crema de zanahoria	- Día 10 -	.Judías pintas con verduras	- Día 11 -	*Arroz con magro	- Día 12 -	.Coditos a la Napolitana	- Día 13 -	.Patatas guisadas con verduras	- Día 14 -
.Cinta de lomo adobada al horno c/ Lechuga y maíz		.Tortilla Francesa c/ Lechuga y aceitunas		Ragout de ternera al horno c/ Lechuga		.Tortilla Francesa c/ Ensalada campestre		.Cinta de lomo adobada al horno	
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:471 Prot:20,2 Lip:34,9 HC:16,3		Pan y Fruta Kcal:269 Prot:7,3 Lip:6,4 HC:48,8		Pan y Peras en su jugo Kcal:566 Prot:22,3 Lip:28,7 HC:57,2	
*Arroz tres delicias	- Día 17 -	Espaguetis salteados con verduritas	- Día 18 -	Sopa de verduras	- Día 19 -	.Crema de verduras	- Día 20 -	*Lentejas a la hortelana	- Día 21 -
Hamburguesa burger meat mixta a la plancha c/ Lechuga y tomate		.Cinta de lomo adobada al horno		.Garbanzos estofados		Ragout de ternera en salsa con patatas		Revuelto de huevos conEnsalada campestre	
Pan y Fruta Kcal:541 Prot:24,3 Lip:26,3 HC:54,7		Pan y Fruta y leche Kcal:645 Prot:28,1 Lip:30,6 HC:64		Pan y Postre Lácteo Kcal:443 Prot:41 Lip:8,1 HC:59,1		Pan y Fruta Kcal:414 Prot:17,5 Lip:20,8 HC:42,6		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 verduras	- Día 26 -	.Arroz con tomate	- Día 27 -	Brocoli rehogado	- Día 28 -
Chuleta de cerdo a la plancha c/ Lechuga y aceitunas		Ragout de ternera en salsa con patatas		.Cinta de lomo adobada al horno c/ Lechuga y maíz		Huevos fritos con patatas		Ragout de ternera en salsa con patatas	
Pan y Fruta Kcal:196 Prot:5,6 Lip:3,9 HC:38		Pan y Fruta y leche Kcal:389 Prot:22 Lip:17,9 HC:34,5		Pan y Fruta Kcal:473 Prot:21,8 Lip:29,5 HC:34,1		Pan y Postre Lácteo Kcal:692 Prot:20,9 Lip:23,2 HC:95,5		Pan y Fruta Kcal:382 Prot:18,7 Lip:19,9 HC:36,1	

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