

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

									
- Día 5 -		- Día 6 -		- Día 7 -		Día 1 -		- Día 2 -	
Brocoli gratinado		Judías blancas con verduras		Canelones de carne		*Coditos con salsa de tomate		.Sopa de Cocido	
.Albóndigas Burger Meat con jardinera de verduras		.Tortilla Española c/ Ensalada campestre		Filete de Merluza Rebozado c/ Lechuga y zanahoria		.Tortilla Francesa c/ Lechuga y zanahoria		.Cocido Madrileño completo	
Pan y Fruta Kcal:534 Prot:27,9 Lip:30,1 HC:41,4		Pan integral y Fruta Kcal:414 Prot:18,2 Lip:2,4 HC:79,4		Pan y Fruta y leche Kcal:324 Prot:15,7 Lip:14,9 HC:30,2		Pan y Fruta Kcal:409 Prot:13,5 Lip:13 HC:61,8		Pan y Postre Lácteo Kcal:544 Prot:24,7 Lip:20,2 HC:72,9	
- Día 12 -		- Día 13 -		- Día 14 -		- Día 8 -		- Día 9 -	
Arroz integral con salsa de tomate		Sopa de lluvia		.Garbanzos estofados		JORNADA GASTRONÓMICA CHINA		Lentejas a la Riojana	
Huevos fritos con patatas		Pollo asado con champiñones		*Gallineta al horno con verduritas		*Arroz tres delicias		*Lomos de bacalao con tomate c/ Lechuga	
Pan y Postre Lácteo Kcal:692 Prot:20,9 Lip:23,2 HC:95,5		Pan integral y Fruta Kcal:326 Prot:19,7 Lip:13,9 HC:33,5		Pan y Fruta y leche Kcal:178 Prot:31,4 Lip:3,2 HC:9,2		Filete de pollo al limon con ensalada de brotes de soja		Pan y Fruta y leche Kcal:384 Prot:28,8 Lip:13,9 HC:35,8	
- Día 19 -		- Día 20 -		- Día 21 -		- Día 15 -		- Día 16 -	
Espaguetis carbonara		Judías pintas con verduras		.Sopa de Estrellas		Fideua de verduras		.Crema de guisantes	
- Día 26 -		- Día 27 -		- Día 28 -		- Día 22 -		- Día 23 -	
Salmon al horno c/ Zanahoria baby salteada		Revuelto de huevos con jamon c/ Lechuga y tomate		Pollo asado en su jugo con patata panadera		Hígado de ternera encebollado c/ Lechuga y tomate		Filete de merluza al horno c/ Lechuga y zanahoria	
Pan y Fruta y leche Kcal:373 Prot:26,6 Lip:16,2 HC:29,1		Pan integral y Fruta Kcal:559 Prot:32,2 Lip:11 HC:82,1		Pan integral y Fruta Kcal:416 Prot:22,9 Lip:11,4 HC:55,5		Pan y Fruta Kcal:243 Prot:6,9 Lip:5,7 HC:44,4		Pan y Fruta y leche Kcal:162 Prot:11,9 Lip:2,4 HC:12,8	
- Día 29 -		- Día 30 -		- Día 31 -		- Día 24 -		- Día 25 -	
Lentejas estofadas con verduras		Judías verdes ecológicas con ajito y zanahoria		Filete de merluza en salsa c/ Ensalada campestre		Ragout de ternera en salsa con calabacin		Pan y Postre Lácteo Kcal:474 Prot:21 Lip:22,2 HC:51	
Pan y Fruta y leche Kcal:176 Prot:11,3 Lip:2,3 HC:27,6		Pan y Postre Lácteo Kcal:474 Prot:21 Lip:22,2 HC:51		Pan y Postre Lácteo Kcal:474 Prot:21 Lip:22,2 HC:51		Pan y Postre Lácteo Kcal:474 Prot:21 Lip:22,2 HC:51		Pan y Postre Lácteo Kcal:474 Prot:21 Lip:22,2 HC:51	

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 un
FELIZ AÑO 2026

Se ofrecerá Diariamente una opción de Verdura



Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

									
- Día 5 -		- Día 6 -		- Día 7 -		Día 1 -		Día 2 -	
Gratinéed broccoli		Stewed white beans with vegetables		Meat cannellone		Pasta elbows with tomato sauce		Stew soup	
- Día 12 -		- Día 13 -		- Día 14 -		- Día 8 -		- Día 9 -	
Mixed burger meatballs with vegetables		Spanish omelette c/ **salad		Breaded hake fillet c/ Lettuce and carrots		Omelette c/ Lettuce and carrots		Full Madrid-style stew	
Bread y Fruit Kcal:534 Prot:27,9 Lip:30,1 HC:41,4		Wholemeal bread y Fruit Kcal:414 Prot:18,2 Lip:2,4 HC:79,4		Bread y **Fruta y leche Kcal:324 Prot:15,7 Lip:14,9 HC:30,2		Bread y Fruit Kcal:409 Prot:13,5 Lip:13 HC:61,8		Bread y Yogurt Kcal:544 Prot:24,7 Lip:20,2 HC:72,9	
Rice with tomato sauce		Rain soup		Stewed chickpeas		Rice three delights		Rioja-style lentils	
- Día 19 -		- Día 20 -		- Día 21 -		- Día 15 -		- Día 16 -	
Fried eggs with chips		Roast chicken with mushrooms		Fish with vegetables		Lemon chicken fillet with potatoes c/ Mixed salad		Cod with tomato sauce c/ Lettuce	
Bread y Yogurt Kcal:692 Prot:20,9 Lip:23,2 HC:95,5		Bread y Fruit Kcal:326 Prot:19,7 Lip:13,9 HC:33,5		Bread y **Fruta y leche Kcal:178 Prot:31,4 Lip:3,2 HC:9,2		Bread y Flan Kcal:647 Prot:30,4 Lip:15,5 HC:98,3		Bread y **Fruta y leche Kcal:384 Prot:28,8 Lip:13,9 HC:35,8	
Carbonara style spaghetti		Pinto beans with vegetables		Star soup		Vegetable fideua		Peas cream	
- Día 26 -		- Día 27 -		- Día 28 -		- Día 22 -		- Día 23 -	
Baked salmon c/ Sautéed baby carrots		Scrambled eggs with ham c/ Lettuce and tomato		Roast chicken in juice with sliced cooked potatoes		Beef liver c/ Lettuce and tomato		Baked hake fillet c/ Lettuce and carrots	
Bread y **Fruta y leche Kcal:373 Prot:26,6 Lip:16,2 HC:29,1		Wholemeal bread y Fruit Kcal:559 Prot:32,2 Lip:11 HC:82,1		Wholemeal bread y Fruit Kcal:416 Prot:22,9 Lip:11,4 HC:55,5		Bread y Fruit Kcal:243 Prot:6,9 Lip:5,7 HC:44,4		Bread y **Fruta y leche Kcal:162 Prot:11,9 Lip:2,4 HC:12,8	
						Stewed lentils with vegetables		Ecological green beans with garlic and carrot	
						Hake fillet in sauce c/ salad		Beef ragout in sauce with courgette	
						Bread y **Fruta y leche Kcal:176 Prot:11,3 Lip:2,3 HC:27,6		Bread y Yogurt Kcal:474 Prot:21 Lip:22,2 HC:51	
								- Día 30 -	

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



Desde ENASUI,
les deseamos un
FELIZ AÑO 2026

Se ofrecerá Diariamente una opción de Verdura

