

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes



Brocoli gratinado

- Día 5 -

.Albóndigas Burger Meat con jardinera de verduras

Pan y Fruta  
Kcal:534 Prot:27,9 Lip:30,1 HC:41,4

Arroz integral con salsa de tomate

- Día 12 -

Huevos fritos con patatas

Pan y Postre Lácteo  
Kcal:692 Prot:20,9 Lip:23,2 HC:95,5

Espaguetis carbonara

- Día 26 -

Salmon al horno c/ Zanahoria baby salteada

Pan y Fruta y leche  
Kcal:373 Prot:26,6 Lip:16,2 HC:29,1

.Judias blancas con verduras

- Día 6 -

.Tortilla Española c/ Ensalada campestre

Pan integral y Fruta  
Kcal:414 Prot:18,2 Lip:2,4 HC:79,4

Sopa de lluvia

- Día 20 -

Pollo asado con champiñones

Pan integral y Fruta  
Kcal:326 Prot:19,7 Lip:13,9 HC:33,5

Judias pintas con verduras

- Día 27 -

Revuelto de huevos con jamon c/ Lechuga y tomate

Pan integral y Fruta  
Kcal:559 Prot:32,2 Lip:11 HC:82,1

Canelones de carne

- Día 7 -

Filete de Merluza Rebozado c/ Lechuga y zanahoria

Pan y Fruta y leche  
Kcal:324 Prot:15,7 Lip:14,9 HC:30,2

.Garbanzos estofados

JORNADA GASTRONÓMICA CHINA - Día 15 -

\*Arroz tres delicias

Filete de pollo al limon con ensalada de brotes de soja

Pan y Flan casero  
Kcal:647 Prot:30,4 Lip:15,5 HC:98,3

Fideua de verduras

- Día 22 -

\*Gallineta al horno con verduritas

Hígado de ternera encebollado c/ Lechuga y tomate

Pan y Fruta  
Kcal:243 Prot:6,9 Lip:5,7 HC:44,4

Lentejas estofadas con verduras

- Día 29 -

Pollo asado en su jugo con patata panadera

Filete de merluza en salsa c/ Ensalada campestre

Pan integral y Fruta  
Kcal:416 Prot:22,9 Lip:11,4 HC:55,5

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

.Sopa de Cocido

- Día 9 -

.Cocido Madrileño completo

Pan y Postre Lácteo  
Kcal:544 Prot:24,7 Lip:20,2 HC:72,9

Lentejas a la Riojana

- Día 16 -

\*Lomos de bacalao con tomate c/ Lechuga

Pan y Fruta y leche  
Kcal:384 Prot:28,8 Lip:13,9 HC:35,8

.Crema de guisantes

- Día 23 -

Filete de merluza al horno c/ Lechuga y zanahoria

Pan y Fruta y leche  
Kcal:162 Prot:11,9 Lip:2,4 HC:12,8

Judias verdes ecológicas con ajito y zanahoria

- Día 30 -

Ragout de ternera en salsa con calabacín

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](http://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



Desde ENASUI,  
les deseamos un  
FELIZ AÑO 2026



Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes



Gratinéed broccoli

- Día 5 -



Día 6 -

Meat cannellone

Pasta elbows with tomato sauce

- Día 8 -

Mixed burger meatballs with vegetables

- Día 12 -

Spanish omelette c/ \*\*salad

- Día 13 -

Breaded hake fillet c/ Lettuce and carrots

Bread y Fruit  
Kcal:534 Prot:27,9 Lip:30,1 HC:41,4

- Día 19 -

Wholemeal bread y Fruit  
Kcal:414 Prot:18,2 Lip:2,4 HC:79,4

- Día 20 -

Bread y \*\*Fruta y leche  
Kcal:324 Prot:15,7 Lip:14,9 HC:30,2

Rice with tomato sauce

- Día 26 -

Rain soup

Stewed chickpeas

Rice three delights

- Día 15 -

Fried eggs with chips

Roast chicken with mushrooms

Fish with vegetables

Lemon chicken fillet with potatoes c/ Mixed salad

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

Carbonara style spaghetti

- Día 27 -

Pinto beans with vegetables

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

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

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

Hake fillet in sauce c/ salad  
Bread y \*\*Fruta y leche  
Kcal:176 Prot:11,3 Lip:2,3 HC:27,6

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) nº 1169/2011, los alérgenos correspondientes a cada plato están disponibles en la dirección [www.enasui.com](http://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

Desde ENASUI,  
les deseamos un  
FELIZ AÑO 2026

