

**Lunes**

**Martes**

**Miércoles**

**Jueves**

**Viernes**

									
<b>- Día 5 -</b>		<b>- Día 6 -</b>		<b>- Día 7 -</b>		<b>Día 1 -</b>		<b>- Día 2 -</b>	
Brocoli gratinado		Judias blancas con verduras		Pasta (sin gluten/huevo)		Pasta (sin gluten/huevo)		Sopa (pasta sin gluten/huevo)	
*Ragout de ternera a la jardinera de verduras		.Tortilla Española c/ Ensalada campestre		Filete de merluza al horno c/ Lechuga y zanahoria		.Tortilla Francesa c/ Lechuga y zanahoria		.Cocido Madrileño completo	
Barra de pan sin gluten y Fruta Kcal:342 Prot:25,2 Lip:40,1 HC:4,8		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:80 Prot:8,3 Lip:0,5 HC:0,3		Barra de pan sin gluten y Fruta Kcal:139 Prot:6,2 Lip:6,6 HC:13		Barra de pan sin gluten y Postre Lácteo Kcal:315 Prot:16,9 Lip:17,2 HC:28,2	
<b>- Día 12 -</b>		<b>- Día 13 -</b>		<b>- Día 14 -</b>		<b>- Día 8 -</b>		<b>- Día 9 -</b>	
Arroz integral con salsa de tomate		Sopa (pasta sin gluten/huevo)		.Garbanzos estofados		*Arroz tres delicias		Coliflor rehogada	
Huevos fritos con patatas		Pollo asado con champiñones		*Gallineta al horno con verduritas		Filete de pollo al limon con ensalada de brotes de soja		*Lomos de bacalao con tomate c/ Lechuga	
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:184 Prot:15,8 Lip:11,9 HC:4,5		Barra de pan sin gluten y Fruta y leche Kcal:178 Prot:31,4 Lip:3,2 HC:9,2		Barra de pan sin gluten y Postre Lácteo Kcal:411 Prot:23,5 Lip:12,7 HC:49,2		Barra de pan sin gluten y Fruta y leche Kcal:227 Prot:15,8 Lip:13,1 HC:11,1	
<b>- Día 19 -</b>		<b>- Día 20 -</b>		<b>- Día 21 -</b>		<b>- Día 15 -</b>		<b>- Día 16 -</b>	
Pasta (sin gluten/huevo)		Judias pintas con verduras		Sopa (pasta sin gluten/huevo)		.Patatas guisadas con verduras		Judias verdes ecologicas con ajito y zanahoria	
<b>- Día 26 -</b>		<b>- Día 27 -</b>		<b>- Día 28 -</b>		<b>- Día 22 -</b>		<b>- Día 23 -</b>	
Salmon al horno c/ Zanahoria baby salteada		Revuelto de huevos con jamon c/ Lechuga y tomate		Pollo asado en su jugo con patata panadera		Filete de merluza en salsa c/ Ensalada campestre		Ragout de ternera en salsa con calabacin	
Barra de pan sin gluten y Fruta y leche Kcal:214 Prot:20,9 Lip:9,8 HC:10,1		Barra de pan sin gluten y Fruta Kcal:318 Prot:24,2 Lip:9,6 HC:33,1		Barra de pan sin gluten y Fruta Kcal:169 Prot:14,8 Lip:10 HC:6,5		Barra de pan sin gluten y Fruta y leche Kcal:70 Prot:2,2 Lip:1,1 HC:13,2		Barra de pan sin gluten y Postre Lácteo Kcal:251 Prot:13,2 Lip:19,2 HC:6,3	

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) 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



**Desde ENASUI,**  
**les deseamos un**  
**FELIZ AÑO 2026**

**Se ofrecerá Diariamente una opción de Verdura**



**Lunes**

**Martes**

**Miércoles**

**Jueves**

**Viernes**

									
<b>- Día 5 -</b>		<b>- Día 6 -</b>		<b>- Día 7 -</b>		<b>Día 1 -</b>		<b>- Día 2 -</b>	
Brocoli al ajillo		Judías blancas con verduras		Pasta (sin gluten/huevo)		Pasta (sin gluten/huevo)		Sopa (pasta sin gluten/huevo)	
.Albóndigas Burger Meat con jardinera de verduras		Filete de pollo al horno c/ Ensalada campestre		Cinta de lomo fresca encebollada c/ Lechuga y zanahoria		Filete de pollo al horno c/ Lechuga y zanahoria		.Cocido Madrileño completo	
Pan y Fruta Kcal:438 Prot:17,2 Lip:24,1 HC:41,6		Pan y Fruta Kcal:309 Prot:14,1 Lip:3 HC:59,4		Pan y Fruta y leche Kcal:110 Prot:15,5 Lip:4,2 HC:2,7		Pan y Fruta Kcal:275 Prot:27,3 Lip:7,1 HC:29		Pan y Postre Lácteo Kcal:538 Prot:24,7 Lip:20,2 HC:72,9	
<b>- Día 12 -</b>		<b>- Día 13 -</b>		<b>- Día 14 -</b>		<b>- Día 8 -</b>		<b>- Día 9 -</b>	
Arroz integral con salsa de tomate		Sopa (pasta sin gluten/huevo)		.Garbanzos estofados		*Arroz con champiñones		Lentejas a la Riojana	
Cinta de lomo fresca al horno con patata panadera		Pollo asado con champiñones		*Gallineta al horno con verduritas		Filete de pollo al limon con ensalada de brotes de soja		*Lomos de bacalao con tomate c/ Lechuga	
Pan y Postre Lácteo Kcal:631 Prot:23,7 Lip:26,4 HC:70,4		Pan y Fruta Kcal:320 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		Pan y Postre Lácteo Kcal:530 Prot:22,1 Lip:17,6 HC:73,7		Pan y Fruta y leche Kcal:384 Prot:28,8 Lip:13,9 HC:35,8	
<b>- Día 19 -</b>		<b>- Día 20 -</b>		<b>- Día 21 -</b>		<b>- Día 15 -</b>		<b>- Día 16 -</b>	
Pasta (sin gluten/huevo)		Judías pintas con verduras		Sopa (pasta sin gluten/huevo)		Pasta (sin gluten/huevo)		.Crema de guisantes	
<b>- Día 26 -</b>		<b>- Día 27 -</b>		<b>- Día 28 -</b>		<b>- Día 22 -</b>		<b>- Día 23 -</b>	
Salmon al horno c/ Zanahoria baby salteada		Cinta de lomo fresca en su jugo 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:214 Prot:20,9 Lip:9,8 HC:10,1		Pan y Fruta Kcal:506 Prot:31,7 Lip:16,4 HC:60,9		Pan y Fruta Kcal:305 Prot:18,7 Lip:12 HC:35,5		Pan y Fruta Kcal:136 Prot:3,9 Lip:2 HC:29		Pan y Fruta y leche Kcal:162 Prot:11,9 Lip:2,4 HC:12,8	
<b>- Día 2 -</b>		<b>- Día 3 -</b>		<b>- Día 4 -</b>		<b>- Día 29 -</b>		<b>- Día 30 -</b>	
						.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 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	

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](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



Desde ENASUI,  
les deseamos un  
**FELIZ AÑO 2026**

Se ofrecerá Diariamente una opción de Verdura





**Lunes**

**Martes**

**Miércoles**

**Jueves**

**Viernes**

									
<b>- Día 5 -</b>		<b>- Día 6 -</b>		<b>- Día 7 -</b>		<b>- Día 8 -</b>		<b>- Día 9 -</b>	
Brocoli al ajillo		Judías blancas con verduras		Pasta (sin gluten/huevo)		Pasta (sin gluten/huevo)		Sopa (pasta sin gluten/huevo)	
.Albóndigas Burger Meat con jardinera de verduras		Filete de pollo al horno c/ Ensalada campestre		Cinta de lomo fresca encebollada c/ Lechuga y zanahoria		Filete de pollo al horno c/ Lechuga y zanahoria		.Cocido Madrileño completo	
Pan y Fruta Kcal:438 Prot:17,2 Lip:24,1 HC:41,6		Pan y Fruta Kcal:309 Prot:14,1 Lip:3 HC:59,4		Pan y Fruta y leche Kcal:110 Prot:15,5 Lip:4,2 HC:2,7		Pan y Postre Lácteo Kcal:275 Prot:27,3 Lip:7,1 HC:29		Pan y Postre Lácteo Kcal:538 Prot:24,7 Lip:20,2 HC:72,9	
<b>- Día 12 -</b>		<b>- Día 13 -</b>		<b>- Día 14 -</b>		<b>- Día 15 -</b>		<b>- Día 16 -</b>	
Arroz integral con salsa de tomate		Sopa (pasta sin gluten/huevo)		.Garbanzos estofados		*Arroz con champiñones		Lentejas a la Riojana	
Cinta de lomo fresca al horno con patata panadera		Pollo asado con champiñones		*Gallineta al horno con verduritas		Filete de pollo al limon con ensalada de brotes de soja		*Lomos de bacalao con tomate c/ Lechuga	
Pan y Postre Lácteo Kcal:631 Prot:23,7 Lip:26,4 HC:70,4		Pan y Fruta Kcal:320 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		Pan y Postre Lácteo Kcal:530 Prot:22,1 Lip:17,6 HC:73,7		Pan y Fruta y leche Kcal:384 Prot:28,8 Lip:13,9 HC:35,8	
<b>- Día 19 -</b>		<b>- Día 20 -</b>		<b>- Día 21 -</b>		<b>- Día 22 -</b>		<b>- Día 23 -</b>	
Pasta (sin gluten/huevo)		Judías pintas con verduras		Sopa (pasta sin gluten/huevo)		.Lentejas estofadas con verduras		.Crema de guisantes	
<b>- Día 26 -</b>		<b>- Día 27 -</b>		<b>- Día 28 -</b>		<b>- Día 29 -</b>		<b>- Día 30 -</b>	
Salmon al horno c/ Zanahoria baby salteada		Cinta de lomo fresca en su jugo c/ Lechuga y tomate		Pollo asado en su jugo con patata panadera		Filete de merluza en salsa c/ Ensalada campestre		Judías verdes ecológicas con ajito y zanahoria	
Pan y Fruta y leche Kcal:214 Prot:20,9 Lip:9,8 HC:10,1		Pan y Fruta Kcal:506 Prot:31,7 Lip:16,4 HC:60,9		Pan y Fruta Kcal:305 Prot:18,7 Lip:12 HC:35,5		Pan y Fruta y leche Kcal:176 Prot:11,3 Lip:2,3 HC:27,6		Ragout de ternera en salsa con calabacin	
								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) n° 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



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 -	
Brocoli al ajillo		Judías blancas con verduras		Pasta (sin gluten/huevo)		Pasta (sin gluten/huevo)		Sopa (pasta sin gluten/huevo)	
*Ragout de ternera a la jardinera de verduras		Filete de pollo al horno c/ Ensalada campestre		Filete de merluza al horno c/ Lechuga y zanahoria		Filete de pollo al horno c/ Lechuga y zanahoria		.Cocido Madrileño completo	
Barra de pan sin gluten y Fruta Kcal:247 Prot:14,5 Lip:34,1 HC:5		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:80 Prot:8,3 Lip:0,5 HC:0,3		Barra de pan sin gluten y Fruta Kcal:139 Prot:23,4 Lip:5,1 HC:0		Barra de pan sin gluten y Postre Lácteo Kcal:315 Prot:16,9 Lip:17,2 HC:28,2	
Arroz integral con salsa de tomate		Sopa (pasta sin gluten/huevo)		.Garbanzos estofados		*Arroz con champiñones		Coliflor rehogada	
Cinta de lomo fresca al horno con patata panadera		Pollo asado con champiñones		*Gallineta al horno con verduritas		Filete de pollo al limon con ensalada de brotes de soja		*Lomos de bacalao con tomate c/ Lechuga	
Barra de pan sin gluten y Postre Lácteo Kcal:408 Prot:15,9 Lip:23,4 HC:25,7		Barra de pan sin gluten y Fruta Kcal:184 Prot:15,8 Lip:11,9 HC:4,5		Barra de pan sin gluten y Fruta y leche Kcal:178 Prot:31,4 Lip:3,2 HC:9,2		Barra de pan sin gluten y Postre Lácteo Kcal:294 Prot:15,2 Lip:14,8 HC:24,6		Barra de pan sin gluten y Fruta y leche Kcal:227 Prot:15,8 Lip:13,1 HC:11,1	
Pasta (sin gluten/huevo)		Judías pintas con verduras		Sopa (pasta sin gluten/huevo)		Pasta (sin gluten/huevo)		.Crema de guisantes	
Salmon al horno c/ Zanahoria baby salteada		Cinta de lomo fresca en su jugo 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	
Barra de pan sin gluten y Fruta y leche Kcal:214 Prot:20,9 Lip:9,8 HC:10,1		Barra de pan sin gluten y Fruta Kcal:370 Prot:27,8 Lip:14,4 HC:31,9		Barra de pan sin gluten y Fruta Kcal:169 Prot:14,8 Lip:10 HC:6,5		Barra de pan sin gluten y Fruta Kcal:70 Prot:2,2 Lip:1,1 HC:13,2		Barra de pan sin gluten y Fruta y leche Kcal:162 Prot:11,9 Lip:2,4 HC:12,8	
- Día 12 -		- Día 13 -		- Día 14 -		- Día 8 -		- Día 9 -	
- Día 19 -		- Día 20 -		- Día 21 -		- Día 15 -		- Día 16 -	
- Día 26 -		- Día 27 -		- Día 28 -		- Día 22 -		- Día 23 -	
- Día 29 -		- Día 30 -				- Día 29 -		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) 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



Desde ENASUI,  
les deseamos un  
**FELIZ AÑO 2026**

Se ofrecerá Diariamente una opción de Verdura



**Lunes**

**Martes**

**Miércoles**

**Jueves**

**Viernes**

									
<b>- Día 5 -</b>		<b>- Día 6 -</b>		<b>- Día 7 -</b>		<b>Día 1 -</b>		<b>- Día 2 -</b>	
Brocoli al ajillo		Judías blancas con verduras		Pasta (sin gluten/huevo)		Pasta (sin gluten/huevo)		Sopa (pasta sin gluten/huevo)	
.Albóndigas Burger Meat con jardinera de verduras		Filete de pollo al horno c/ Ensalada campestre		Cinta de lomo fresca encebollada c/ Lechuga y zanahoria		Filete de pollo al horno c/ Lechuga y zanahoria		.Cocido Madrileño completo	
Pan y Fruta Kcal:438 Prot:17,2 Lip:24,1 HC:41,6		Pan integral y Fruta Kcal:414 Prot:18,2 Lip:2,4 HC:79,4		Pan y Fruta y leche Kcal:110 Prot:15,5 Lip:4,2 HC:2,7		Pan y Fruta Kcal:275 Prot:27,3 Lip:7,1 HC:29		Pan y Postre Lácteo Kcal:538 Prot:24,7 Lip:20,2 HC:72,9	
<b>- Día 12 -</b>		<b>- Día 13 -</b>		<b>- Día 14 -</b>		<b>- Día 8 -</b>		<b>- Día 9 -</b>	
Arroz integral con salsa de tomate		Sopa (pasta sin gluten/huevo)		.Garbanzos estofados		*Arroz con champiñones		Lentejas a la Riojana	
Cinta de lomo fresca al horno con patata panadera		Pollo asado con champiñones		*Gallineta al horno con verduritas		Filete de pollo al limon con ensalada de brotes de soja		*Lomos de bacalao con tomate c/ Lechuga	
Pan y Postre Lácteo Kcal:631 Prot:23,7 Lip:26,4 HC:70,4		Pan integral y Fruta Kcal:425 Prot:23,9 Lip:13,3 HC:53,5		Pan y Fruta y leche Kcal:178 Prot:31,4 Lip:3,2 HC:9,2		Pan y Postre Lácteo Kcal:530 Prot:22,1 Lip:17,6 HC:73,7		Pan y Fruta y leche Kcal:384 Prot:28,8 Lip:13,9 HC:35,8	
<b>- Día 19 -</b>		<b>- Día 20 -</b>		<b>- Día 21 -</b>		<b>- Día 15 -</b>		<b>- Día 16 -</b>	
Pasta (sin gluten/huevo)		Judías pintas con verduras		Sopa (pasta sin gluten/huevo)		Pasta (sin gluten/huevo)		.Crema de guisantes	
<b>- Día 26 -</b>		<b>- Día 27 -</b>		<b>- Día 28 -</b>		<b>- Día 22 -</b>		<b>- Día 23 -</b>	
Salmon al horno c/ Zanahoria baby salteada		Cinta de lomo fresca en su jugo 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:214 Prot:20,9 Lip:9,8 HC:10,1		Pan integral y Fruta Kcal:611 Prot:35,8 Lip:15,8 HC:80,9		Pan integral y Fruta Kcal:410 Prot:22,9 Lip:11,4 HC:55,5		Pan y Fruta Kcal:136 Prot:3,9 Lip:2 HC:29		Pan y Fruta y leche Kcal:162 Prot:11,9 Lip:2,4 HC:12,8	
<b>- Día 29 -</b>		<b>- Día 30 -</b>		<b>- Día 31 -</b>		<b>- Día 24 -</b>		<b>- Día 25 -</b>	
Lentejas estofadas con verduras		Judías verdes ecológicas con ajito y zanahoria		Ragout de ternera en salsa con calabacín		Filete de merluza en salsa c/ Ensalada campestre		Pan y Postre Lácteo Kcal:474 Prot:21 Lip:22,2 HC:51	
<b>- Día 30 -</b>		<b>- Día 31 -</b>		<b>- Día 32 -</b>		<b>- Día 26 -</b>		<b>- Día 27 -</b>	

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



**Desde ENASUI,**  
**les deseamos un**  
**FELIZ AÑO 2026**

**Se ofrecerá Diariamente una opción de Verdura**



**Lunes**

**Martes**

**Miércoles**

**Jueves**

**Viernes**

									
<b>- Día 5 -</b>		<b>- Día 6 -</b>		<b>- Día 7 -</b>		<b>Día 1 -</b>		<b>- Día 2 -</b>	
Brocoli al ajillo		Judías blancas con verduras		Pasta (sin gluten/huevo)		Pasta (sin gluten/huevo)		Sopa (pasta sin gluten/huevo)	
.Albóndigas Burger Meat con jardinera de verduras		Filete de pollo al horno c/ Ensalada campestre		Cinta de lomo fresca encebollada c/ Lechuga y zanahoria		Filete de pollo al horno c/ Lechuga y zanahoria		.Cocido Madrileño completo	
Pan y Fruta Kcal:438 Prot:17,2 Lip:24,1 HC:41,6		Pan integral y Fruta Kcal:414 Prot:18,2 Lip:2,4 HC:79,4		Pan y Fruta y leche Kcal:110 Prot:15,5 Lip:4,2 HC:2,7		Pan y Fruta Kcal:275 Prot:27,3 Lip:7,1 HC:29		Pan y Postre Lácteo Kcal:538 Prot:24,7 Lip:20,2 HC:72,9	
<b>- Día 12 -</b>		<b>- Día 13 -</b>		<b>- Día 14 -</b>		<b>- Día 8 -</b>		<b>- Día 9 -</b>	
Arroz integral con salsa de tomate		Sopa (pasta sin gluten/huevo)		.Garbanzos estofados		*Arroz con champiñones		Lentejas a la Riojana	
Cinta de lomo fresca al horno con patata panadera		Pollo asado con champiñones		*Cinta de lomo fresca con verduras		Filete de pollo al limon con ensalada de soja		Cinta de lomo fresca en su jugo c/ Lechuga	
Pan y Postre Lácteo Kcal:631 Prot:23,7 Lip:26,4 HC:70,4		Pan integral y Fruta Kcal:425 Prot:23,9 Lip:13,3 HC:53,5		Pan y Fruta y leche Kcal:276 Prot:45,4 Lip:7,1 HC:11,1		Pan y Postre Lácteo Kcal:530 Prot:22,1 Lip:17,6 HC:73,7		Pan y Fruta y leche Kcal:427 Prot:33,4 Lip:18,3 HC:32,2	
<b>- Día 19 -</b>		<b>- Día 20 -</b>		<b>- Día 21 -</b>		<b>- Día 15 -</b>		<b>- Día 16 -</b>	
Pasta (sin gluten/huevo)		Judías pintas con verduras		Sopa (pasta sin gluten/huevo)		Pasta (sin gluten/huevo)		.Crema de guisantes	
<b>- Día 26 -</b>		<b>- Día 27 -</b>		<b>- Día 28 -</b>		<b>- Día 22 -</b>		<b>- Día 23 -</b>	
Filete de pollo al horno c/ Zanahoria baby salteada		Cinta de lomo fresca en su jugo c/ Lechuga y tomate		Pollo asado en su jugo con patata panadera		Hígado de ternera encebollado c/ Lechuga y tomate		Filete de pollo al horno c/ Lechuga y zanahoria	
Pan y Fruta y leche Kcal:183 Prot:24,2 Lip:6,8 HC:6,3		Pan integral y Fruta Kcal:611 Prot:35,8 Lip:15,8 HC:80,9		Pan integral y Fruta Kcal:410 Prot:22,9 Lip:11,4 HC:55,5		Pan y Fruta Kcal:136 Prot:3,9 Lip:2 HC:29		Pan y Fruta y leche Kcal:222 Prot:27 Lip:7,1 HC:12,5	
<b>- Día 2 -</b>		<b>- Día 3 -</b>		<b>- Día 4 -</b>		<b>- Día 29 -</b>		<b>- Día 30 -</b>	
Pasta (sin gluten/huevo)		Judías pintas con verduras		Sopa (pasta sin gluten/huevo)		.Lentejas estofadas con verduras		Judías verdes ecológicas con ajito y zanahoria	
Filete de pollo al horno c/ Zanahoria baby salteada		Cinta de lomo fresca en su jugo c/ Lechuga y tomate		Pollo asado en su jugo con patata panadera		Cinta de lomo fresca en salsa c/ Ensalada campestre		Ragout de ternera en salsa con calabacin	
Pan y Fruta y leche Kcal:183 Prot:24,2 Lip:6,8 HC:6,3		Pan integral y Fruta Kcal:611 Prot:35,8 Lip:15,8 HC:80,9		Pan integral y Fruta Kcal:410 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		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



**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 -	
Brocoli gratinado		.Crema de puerro		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:308 Prot:10 Lip:3,4 HC:59,4		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	
Arroz integral con salsa de tomate		Sopa de lluvia		.Garbanzos estofados		*Arroz tres delicias		Lentejas a la Riojana	
- Día 12 -		- Día 13 -		- Día 14 -		- Día 15 -		- Día 16 -	
Huevos fritos con patatas		Pollo asado con champiñones		*Gallineta al horno con verduritas		Filete de pollo al limon con ensalada de brotes de soja		*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:431 Prot:23,9 Lip:13,3 HC:53,5		Pan y Fruta y leche Kcal:178 Prot:31,4 Lip:3,2 HC:9,2		Pan y Postre Lácteo Kcal:647 Prot:30,4 Lip:15,5 HC:98,3		Pan y Fruta y leche Kcal:384 Prot:28,8 Lip:13,9 HC:35,8	
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	
						.Lentejas estofadas con verduras		Judías verdes ecológicas con ajito y zanahoria	
						- Día 29 -		Día 30 -	
						Filete de merluza en salsa c/ Ensalada campestre		Ragout de ternera en salsa con calabacin	
						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	

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](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



Desde ENASUI,  
les deseamos un  
**FELIZ AÑO 2026**

Se ofrecerá Diariamente una opción de Verdura



**Lunes**

**Martes**

**Miércoles**

**Jueves**

**Viernes**

									
<b>- Día 5 -</b>		<b>- Día 6 -</b>		<b>- Día 7 -</b>		<b>- Día 8 -</b>		<b>- Día 9 -</b>	
Brocoli gratinado		Judías blancas con verduras		*Coditos con salsa de tomate		*Coditos con salsa de tomate		.Sopa de Cocido	
.Albóndigas Burger Meat con jardinera de verduras		.Tortilla Española c/ Ensalada campestre		Cinta de lomo fresca en su jugo 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 y Fruta Kcal:309 Prot:14,1 Lip:3 HC:59,4		Pan y Fruta y leche Kcal:330 Prot:21 Lip:17,8 HC:21,3		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	
<b>- Día 12 -</b>		<b>- Día 13 -</b>		<b>- Día 14 -</b>		<b>- Día 15 -</b>		<b>- Día 16 -</b>	
Arroz integral con salsa de tomate		Sopa de lluvia		.Garbanzos estofados		*Arroz tres delicias		Lentejas a la Riojana	
Huevos fritos con patatas		Pollo asado con champiñones		*Cinta de lomo fresca con verduras		Filete de pollo al limon con ensalada de brotes de soja		.Tortilla Francesa c/ Lechuga	
Pan y Postre Lácteo Kcal:692 Prot:20,9 Lip:23,2 HC:95,5		Pan y Fruta Kcal:326 Prot:19,7 Lip:13,9 HC:33,5		Pan y Fruta y leche Kcal:276 Prot:45,4 Lip:7,1 HC:11,1		Pan y Postre Lácteo Kcal:647 Prot:30,4 Lip:15,5 HC:98,3		Pan y Fruta y leche Kcal:369 Prot:22 Lip:11,5 HC:43,8	
<b>- Día 19 -</b>		<b>- Día 20 -</b>		<b>- Día 21 -</b>		<b>- Día 22 -</b>		<b>- Día 23 -</b>	
Espaguetis carbonara		Judías pintas con verduras		.Sopa de Estrellas		Fideua de verduras		.Crema de guisantes	
<b>- Día 26 -</b>		<b>- Día 27 -</b>		<b>- Día 28 -</b>		<b>- Día 29 -</b>		<b>- Día 30 -</b>	
Filete de pollo 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 pollo al horno c/ Lechuga y zanahoria	
Pan y Fruta y leche Kcal:341 Prot:29,9 Lip:13,2 HC:25,3		Pan y Fruta Kcal:454 Prot:28,1 Lip:11,6 HC:62,1		Pan y Fruta Kcal:311 Prot:18,7 Lip:12 HC:35,5		Pan y Fruta Kcal:243 Prot:6,9 Lip:5,7 HC:44,4		Pan y Fruta y leche Kcal:222 Prot:27 Lip:7,1 HC:12,5	
.Lentejas estofadas con verduras		Cinta de lomo fresca en salsa c/ Ensalada campestre		Judías verdes ecológicas con ajito y zanahoria		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									

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



Desde ENASUI,  
les deseamos un  
**FELIZ AÑO 2026**

Se ofrecerá Diariamente una opción de Verdura





**Lunes**

**Martes**

**Miércoles**

**Jueves**

**Viernes**

									
<b>- Día 5 -</b>		<b>- Día 6 -</b>		<b>- Día 7 -</b>		<b>Día 1 -</b>		<b>- Día 2 -</b>	
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		Cinta de lomo fresca en su jugo 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:315 Prot:21,3 Lip:19,3 HC:12,7		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	
<b>- Día 12 -</b>		<b>- Día 13 -</b>		<b>- Día 14 -</b>		<b>- Día 8 -</b>		<b>- Día 9 -</b>	
Arroz integral con salsa de tomate		Sopa de lluvia		.Garbanzos estofados		*Arroz tres delicias		Lentejas a la Riojana	
Huevos fritos con patatas		Pollo asado con champiñones		*Cinta de lomo fresca con verduras		Filete de pollo al limon con ensalada de brotes de soja		.Tortilla Francesa c/ Lechuga	
Pan y Postre Lácteo Kcal:692 Prot:20,9 Lip:23,2 HC:95,5		Pan integral y Fruta Kcal:431 Prot:23,9 Lip:13,3 HC:53,5		Pan y Fruta y leche Kcal:276 Prot:45,4 Lip:7,1 HC:11,1		Pan y Postre Lácteo Kcal:647 Prot:30,4 Lip:15,5 HC:98,3		Pan y Fruta y leche Kcal:369 Prot:22 Lip:11,5 HC:43,8	
<b>- Día 19 -</b>		<b>- Día 20 -</b>		<b>- Día 21 -</b>		<b>- Día 15 -</b>		<b>- Día 16 -</b>	
Espaguetis carbonara		Judías pintas con verduras		.Sopa de Estrellas		Fideua de verduras		.Crema de guisantes	
<b>- Día 26 -</b>		<b>- Día 27 -</b>		<b>- Día 28 -</b>		<b>- Día 22 -</b>		<b>- Día 23 -</b>	
Filete de pollo 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 pollo al horno c/ Lechuga y zanahoria	
Pan y Fruta y leche Kcal:341 Prot:29,9 Lip:13,2 HC:25,3		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:222 Prot:27 Lip:7,1 HC:12,5	
<b>- Día 29 -</b>		<b>- Día 30 -</b>		<b>- Día 29 -</b>		<b>- Día 29 -</b>		<b>- Día 29 -</b>	
Lentejas estofadas con verduras		Judías verdes ecológicas con ajito y zanahoria		Cinta de lomo fresca 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 Fruta y leche Kcal:176 Prot:11,3 Lip:2,3 HC:27,6		Pan y Fruta y leche Kcal:176 Prot:11,3 Lip:2,3 HC:27,6		Pan 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



**Desde ENASUI,**  
**les deseamos un**  
**FELIZ AÑO 2026**

**Se ofrecerá Diariamente una opción de Verdura**



**Lunes**

**Martes**

**Miércoles**

**Jueves**

**Viernes**

									
<b>- Día 5 -</b>		<b>- Día 6 -</b>		<b>- Día 7 -</b>		<b>Día 1 -</b>		<b>- Día 2 -</b>	
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	
<b>- Día 12 -</b>		<b>- Día 13 -</b>		<b>- Día 14 -</b>		<b>- Día 8 -</b>		<b>- Día 9 -</b>	
Arroz integral con salsa de tomate		Sopa de lluvia		.Garbanzos estofados		*Arroz tres delicias		Lentejas a la Riojana	
Huevos fritos con patatas		Pollo asado con champiñones		*Gallineta al horno con verduritas		Filete de pollo al limon con ensalada de brotes de soja		*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:431 Prot:23,9 Lip:13,3 HC:53,5		Pan y Fruta y leche Kcal:178 Prot:31,4 Lip:3,2 HC:9,2		Pan y Postre Lácteo Kcal:647 Prot:30,4 Lip:15,5 HC:98,3		Pan y Fruta y leche Kcal:384 Prot:28,8 Lip:13,9 HC:35,8	
<b>- Día 19 -</b>		<b>- Día 20 -</b>		<b>- Día 21 -</b>		<b>- Día 15 -</b>		<b>- Día 16 -</b>	
Espaguetis carbonara		Judías pintas con verduras		.Sopa de Estrellas		Fideua de verduras		.Crema de guisantes	
<b>- Día 26 -</b>		<b>- Día 27 -</b>		<b>- Día 28 -</b>		<b>- Día 22 -</b>		<b>- Día 23 -</b>	
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	
<b>- Día 29 -</b>		<b>- Día 30 -</b>		<b>- Día 31 -</b>		<b>- Día 24 -</b>		<b>- Día 25 -</b>	
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 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	

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](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



Desde ENASUI,  
les deseamos un  
**FELIZ AÑO 2026**

Se ofrecerá Diariamente una opción de Verdura



**Lunes**

**Martes**

**Miércoles**

**Jueves**

**Viernes**

									
<b>- Día 5 -</b>		<b>- Día 6 -</b>		<b>- Día 7 -</b>		<b>Día 1 -</b>		<b>- Día 2 -</b>	
Brocoli gratinado		Judías blancas con verduras		*Coditos con salsa de tomate		*Coditos con salsa de tomate		Sopa de verduras	
Hamburguesa vegetal con patata cuadro		.Tortilla Española c/ Ensalada campestre		.Menestra de verduras c/ Lechuga y zanahoria		.Tortilla Francesa c/ Lechuga y zanahoria		.Garbanzos estofados	
Pan y Fruta Kcal:626 Prot:34,5 Lip:37,8 HC:40,4		Pan integral y Fruta Kcal:414 Prot:18,2 Lip:2,4 HC:79,4		Pan y Fruta y leche Kcal:206 Prot:6,6 Lip:8,2 HC:26,4		Pan y Fruta Kcal:409 Prot:13,5 Lip:13 HC:61,8		Pan y Postre Lácteo Kcal:443 Prot:41 Lip:8,1 HC:59,1	
<b>- Día 12 -</b>		<b>- Día 13 -</b>		<b>- Día 14 -</b>		<b>- Día 8 -</b>		<b>- Día 9 -</b>	
Arroz integral con salsa de tomate		Sopa de verduras		.Garbanzos estofados		Arroz con verduras		*Lentejas a la hortelana	
<b>- Día 19 -</b>		<b>- Día 20 -</b>		<b>- Día 21 -</b>		<b>- Día 15 -</b>		<b>- Día 16 -</b>	
Huevos fritos con patatas		Hamburguesa vegetal con patata cuadro		Tortilla francesa		Judías pintas a la hortelana c/ Ensalada variada		Tortilla francesa c/ Lechuga	
Pan y Postre Lácteo Kcal:692 Prot:20,9 Lip:23,2 HC:95,5		Pan integral y Fruta Kcal:621 Prot:27 Lip:29,2 HC:63,2		Pan y Fruta y leche Kcal:317 Prot:37,6 Lip:9,8 HC:22,2		Pan y Postre Lácteo Kcal:669 Prot:25,6 Lip:8,6 HC:124,4		Pan y Fruta y leche Kcal:326 Prot:18,1 Lip:9,1 HC:42,2	
<b>- Día 26 -</b>		<b>- Día 27 -</b>		<b>- Día 28 -</b>		<b>- Día 22 -</b>		<b>- Día 23 -</b>	
Espaguetis napolitana		.Arroz con tomate		Sopa de verduras		Fideua de verduras		.Crema de guisantes	
Tortilla francesa c/ Zanahoria baby salteada		.Judías pintas con verduras c/ Lechuga y tomate		Hamburguesa vegetal con patata cuadro		.Lentejas estofadas con verduras c/ Lechuga y tomate		Hamburguesa vegetal c/ Lechuga y zanahoria	
Pan y Fruta y leche Kcal:316 Prot:10,4 Lip:12,7 HC:39,1		Pan integral y Fruta Kcal:579 Prot:20,3 Lip:6 HC:102,7		Pan integral y Fruta Kcal:621 Prot:27 Lip:29,2 HC:63,2		Pan y Fruta Kcal:419 Prot:18,2 Lip:8 HC:72		Pan y Fruta y leche Kcal:242 Prot:10,3 Lip:7,3 HC:32,5	
<b>- Día 29 -</b>		<b>- Día 30 -</b>		<b>- Día 31 -</b>		<b>- Día 29 -</b>		<b>- Día 30 -</b>	
Pan y Fruta y leche Kcal:176 Prot:11,3 Lip:2,3 HC:27,6		Pan y Postre Lácteo Kcal:337 Prot:11,8 Lip:5,8 HC:63,3		Pan y Postre Lácteo Kcal:337 Prot:11,8 Lip:5,8 HC:63,3		.Lentejas estofadas con verduras		Judías verdes ecológicas con ajito y zanahoria	
Pan y Fruta y leche Kcal:176 Prot:11,3 Lip:2,3 HC:27,6		Pan y Postre Lácteo Kcal:337 Prot:11,8 Lip:5,8 HC:63,3		Pan y Postre Lácteo Kcal:337 Prot:11,8 Lip:5,8 HC:63,3		.Tortilla Española c/ Ensalada campestre		.Patatas guisadas con verduras	

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



**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 -	
Brocoli al ajillo		.Crema de puerro		Pasta (sin gluten/huevo)		Pasta (sin gluten/huevo)		Sopa (pasta sin gluten/huevo)	
Ragout de ternera en salsa con patatas		.Tortilla Española		Filete de Merluza Rebozado		.Tortilla Francesa		.Magro de cerdo con verduritas y patatas	
Pan y Fruta Kcal:408 Prot:18,4 Lip:22,8 HC:35,7		Pan y Fruta Kcal:352 Prot:10,5 Lip:13,7 HC:48,8		Pan y Fruta y leche Kcal:206 Prot:12 Lip:9 HC:19		Pan y Fruta Kcal:275 Prot:10,1 Lip:8,6 HC:42		Pan y Postre Lácteo Kcal:358 Prot:20,4 Lip:9,6 HC:52,2	
Arroz integral con salsa de tomate		Sopa (pasta sin gluten/huevo)		.Crema de calabacín		*Arroz con champiñones		Coliflor rehogada	
Huevos fritos con patatas		Pollo asado con champiñones		*Gallineta al horno con verduritas		Filete de pollo al limon con ensalada de brotes de soja		*Lomos de bacalao con tomate	
Pan y Postre Lácteo Kcal:692 Prot:20,9 Lip:23,2 HC:95,5		Pan y Fruta Kcal:320 Prot:19,7 Lip:13,9 HC:33,5		Pan y Fruta y leche Kcal:60 Prot:1,7 Lip:1,9 HC:9,2		Pan y Postre Lácteo Kcal:530 Prot:22,1 Lip:17,6 HC:73,7		Pan y Fruta y leche Kcal:216 Prot:15,2 Lip:12,9 HC:9,5	
Pasta (sin gluten/huevo)		.Crema de zanahoria		Sopa (pasta sin gluten/huevo)		Pasta (sin gluten/huevo)		.Crema de zanahoria	
Salmon al horno		.Tortilla Francesa		Pollo asado en su jugo con patata panadera		Hígado de ternera encebollado		Filete de merluza al horno	
Pan y Fruta y leche Kcal:171 Prot:20,1 Lip:8,1 HC:3,8		Pan y Fruta Kcal:345 Prot:11,9 Lip:10,5 HC:53,8		Pan y Fruta Kcal:305 Prot:18,7 Lip:12 HC:35,5		Pan y Fruta Kcal:136 Prot:3,9 Lip:2 HC:29		Pan y Fruta y leche Kcal:149 Prot:10,1 Lip:2,4 HC:12,1	
- Día 12 -		- Día 13 -		- Día 14 -		- Día 8 -		- Día 9 -	
- Día 19 -		- Día 20 -		- Día 21 -		- Día 15 -		- Día 16 -	
- Día 26 -		- Día 27 -		- Día 28 -		- Día 22 -		- Día 23 -	
- Día 29 -		- Día 30 -		- Día 31 -		- Día 29 -		- Día 30 -	
Pan y Fruta y leche Kcal:168 Prot:12,1 Lip:7,4 HC:13,5		Pan y Postre Lácteo Kcal:492 Prot:21,4 Lip:24,4 HC:50,2				.Patatas guisadas con verduras		Coliflor rehogada	
						Filete de merluza en salsa		Ragout de ternera en salsa con calabacin	

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](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



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 -	
Brocoli gratinado		Judías blancas con verduras		*Coditos con salsa de tomate		*Coditos con salsa de tomate		Sopa de verduras	
.Albóndigas Burger Meat con jardinera de verduras		.Tortilla Española c/ Ensalada campestre		.Cinta de lomo adobada al horno c/ Lechuga y zanahoria		.Tortilla Francesa c/ Lechuga y zanahoria		.Garbanzos estofados	
Pan y Fruta Kcal:534 Prot:27,9 Lip:30,1 HC:41,4		Pan y Fruta Kcal:309 Prot:14,1 Lip:3 HC:59,4		Pan y Fruta y leche Kcal:428 Prot:19,5 Lip:30 HC:19,8		Pan y Fruta Kcal:409 Prot:13,5 Lip:13 HC:61,8		Pan y Postre Lácteo Kcal:443 Prot:41 Lip:8,1 HC:59,1	
Arroz integral con salsa de tomate		Sopa de verduras		.Garbanzos estofados		*Arroz tres delicias		Lentejas a la Riojana	
- Día 12 -		- Día 13 -		- Día 14 -		- Día 15 -		- Día 16 -	
Huevos fritos con patatas		Ragout de ternera al horno		.Cinta de lomo adobada al horno		Ragout de ternera al horno c/ Ensalada variada		.Tortilla Francesa c/ Lechuga	
Pan y Postre Lácteo Kcal:692 Prot:20,3 Lip:23,2 HC:95,5		Pan y Fruta Kcal:508 Prot:18,9 Lip:34,1 HC:35,5		Pan y Fruta y leche Kcal:472 Prot:47,5 Lip:28,9 HC:9,2		Pan y Postre Lácteo Kcal:826 Prot:30,4 Lip:36,3 HC:95,9		Pan y Fruta y leche Kcal:369 Prot:22 Lip:11,5 HC:43,8	
Espaguetis napolitana		Judías pintas con verduras		Sopa de verduras		Fideua de verduras		.Crema de guisantes	
- Día 19 -		- Día 20 -		- Día 21 -		- Día 22 -		- Día 23 -	
.Cinta de lomo adobada al horno c/ Zanahoria baby salteada		Revuelto de huevos con jamon c/ Lechuga y tomate		Ragout de ternera al horno		Hígado de ternera encebollado c/ Lechuga y tomate		.Tortilla Francesa c/ Lechuga y zanahoria	
Pan y Fruta y leche Kcal:471 Prot:20,3 Lip:31,7 HC:26,1		Pan y Fruta Kcal:454 Prot:28,1 Lip:11,6 HC:62,1		Pan y Fruta Kcal:508 Prot:18,9 Lip:34,1 HC:35,5		Pan y Fruta Kcal:243 Prot:6,9 Lip:5,7 HC:44,4		Pan y Fruta y leche Kcal:222 Prot:9,8 Lip:8,5 HC:25,5	
- Día 26 -		- Día 27 -		- Día 28 -		- Día 29 -		Día 30 -	
						.Lentejas estofadas con verduras		Judías verdes ecológicas con ajito y zanahoria	
						.Cinta de lomo adobada al horno c/ Ensalada campestre		.Tortilla Española	
						Pan y Fruta y leche Kcal:176 Prot:11,3 Lip:2,3 HC:27,6		Pan y Postre Lácteo Kcal:415 Prot:14,3 Lip:14,4 HC:59,4	

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](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



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 -	
*Coditos con salsa de tomate		*Tortilla Francesa		Pan y Fruta Kcal:409 Prot:13,5 Lip:13 HC:61,8		*Sopa de Cocado		*Cocado Madrileño completo	
- Día 8 -		- Día 9 -		- Día 10 -		- Día 11 -		- Día 12 -	
Brocoli gratinado		.Crema de puerro		Canelones de carne		*Arroz tres delicias		Lentejas a la Riojana	
.Albóndigas Burger Meat con jardinera de verduras		.Tortilla Española		Filete de Merluza Rebozado		Filete de pollo al limon con ensalada de brotes de soja		*Lomos de bacalao con tomate	
Pan y Fruta Kcal:534 Prot:27,9 Lip:30,1 HC:41,4		Pan integral y Fruta Kcal:457 Prot:14,6 Lip:13,1 HC:68,8		Pan y Fruta y leche Kcal:324 Prot:15,7 Lip:14,9 HC:30,2		Pan y Postre Lácteo Kcal:496 Prot:23,8 Lip:13,6 HC:72,8		Pan y Fruta y leche Kcal:373 Prot:28,2 Lip:13,7 HC:34,2	
- Día 13 -		- Día 14 -		- Día 15 -		- Día 16 -		- Día 17 -	
Arroz integral con salsa de tomate		Sopa de lluvia		.Garbanzos estofados		Fideua de verduras		.Crema de guisantes	
Huevos fritos con patatas		Pollo asado con champiñones		*Gallineta al horno con verduritas		Hígado de ternera encebollado		Filete de merluza al horno	
Pan y Postre Lácteo Kcal:692 Prot:20,9 Lip:23,2 HC:95,5		Pan integral y Fruta Kcal:431 Prot:23,9 Lip:13,3 HC:53,5		Pan y Fruta y leche Kcal:178 Prot:31,4 Lip:3,2 HC:9,2		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 18 -		- Día 19 -		- Día 20 -		- Día 21 -		- Día 22 -	
Espaguetis carbonara		.Crema de zanahoria		.Sopa de Estrellas		.Lentejas estofadas con verduras		Judías verdes ecológicas con ajito y zanahoria	
Filete de merluza al horno		Revuelto de huevos con jamon		Pollo asado en su jugo con patata panadera		Filete de merluza en salsa		Ragout de ternera en salsa con calabacin	
Pan y Fruta y leche Kcal:238 Prot:14 Lip:6,9 HC:19,3		Pan integral y Fruta Kcal:455 Prot:23,8 Lip:11,9 HC:63,5		Pan integral y Fruta Kcal:416 Prot:22,9 Lip:11,4 HC:55,5		Pan y Fruta y leche Kcal:274 Prot:21,2 Lip:8,6 HC:27,9		Pan y Postre Lácteo Kcal:474 Prot:21 Lip:22,2 HC:51	
- Día 23 -		- Día 24 -		- Día 25 -		- Día 26 -		- Día 27 -	
- Día 28 -		- Día 29 -		- Día 30 -		- Día 31 -		- Día 32 -	

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](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



Desde ENASUI,  
les deseamos un  
FELIZ AÑO 2026

Se ofrecerá Diariamente una opción de Verdura

