

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes



Brocoli gratinado	- Día 5 -	Judias blancas con verduras	- Día 6 -	Pasta (sin gluten/huevo)	- Día 7 -	Tortilla Francesa c/ Lechuga y zanahoria	- Día 8 -	Sopa (pasta sin gluten/huevo)	- Día 9 -
*Ragout de ternera a la jardinera de verduras		.Tortilla Española c/ Ensalada campesbre		Filete de merluza al horno c/ Lechuga y zanahoria		Filete de pollo al limon con ensalada de brotes de soja		.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 Postre Lácteo Kcal:411 Prot:23,5 Lip:12,7 HC:49,2		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	- Día 12 -	Sopa (pasta sin gluten/huevo)	- Día 13 -	.Garbanzos estofados	- Día 14 -	*Arroz tres delicias	- Día 15 -	Coliflor rehogada	- Día 16 -
Huevos fritos con patatas		Pollo asado con champiñones		*Gallineta al horno con verduritas				*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 Fruta y leche Kcal:227 Prot:15,8 Lip:13,1 HC:11,1		Barra de pan sin gluten y Fruta y leche Kcal:162 Prot:11,9 Lip:2,4 HC:12,8	
Pasta (sin gluten/huevo)	- Día 19 -	Judias pintas con verduras	- Día 20 -	Sopa (pasta sin gluten/huevo)	- Día 21 -	Pasta (sin gluten/huevo)	- Día 22 -	.Crema de guisantes	- 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	
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 Kcal:70 Prot:2,2 Lip:1,1 HC:13,2		Barra de pan sin gluten y Fruta y leche 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, 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
- Día 5 -	Día 6 -	- Día 7 -	Día 1 -	Día 2 -
Brocoli al ajillo Kcal:110 Prot:10,5 Lip:14,5 HC:1,5	Judias blancas con verduras Kcal:130 Prot:10,5 Lip:14,5 HC:1,5	Pasta (sin gluten/huevo) Kcal:140 Prot:10,5 Lip:14,5 HC:1,5	Pasta (sin gluten/huevo) Kcal:130 Prot:10,5 Lip:14,5 HC:1,5	Sopa (pasta sin gluten/huevo) Kcal:130 Prot:10,5 Lip:14,5 HC:1,5
*Ragout de ternera a la jardinera de verduras Kcal:247 Prot:14,5 Lip:34,1 HC:5	Filete de pollo al horno c/ Ensalada campesina Kcal:173 Prot:10,2 Lip:1 HC:30,4	Filete de merluza al horno c/ Lechuga y zanahoria Kcal:80 Prot:8,3 Lip:0,5 HC:0,3	Filete de pollo al limon con ensalada de brotes de soja Kcal:294 Prot:15,2 Lip:14,8 HC:24,6	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: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 Postre Lácteo Kcal:294 Prot:15,2 Lip:14,8 HC:24,6	Coliflor rehogada Kcal:227 Prot:15,8 Lip:13,1 HC:11,1
Arroz integral con salsa de tomate - Día 19 -	Sopa (pasta sin gluten/huevo) - Día 20 -	.Garbanzos estofados - Día 21 -	Pasta (sin gluten/huevo) - Día 22 -	.Crema de guisantes - Día 23 -
Cinta de lomo fresca al horno con patata panadera	Pollo asado con champiñones	*Gallineta al horno con verduritas	Hígado de ternera encebollado c/ Lechuga y tomate	Filete de merluza al horno c/ Lechuga y zanahoria
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 Fruta	Barra de pan sin gluten y Fruta y leche Kcal:162 Prot:11,9 Lip:2,4 HC:12,8
Pasta (sin gluten/huevo) - Día 26 -	Judias pintas con verduras - Día 27 -	Sopa (pasta sin gluten/huevo) - Día 28 -	.Patatas guisadas con verduras - Día 29 -	Judias verdes ecológicas con ajito y zanahoria - Día 30 -
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 campesina	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: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 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, o en el teléfono 918729230 Ext. 3. En nuestra página WEB, dispone además de las recomendaciones para las cenas..



Alimentación
Neurosaludable

Certificaciones
de calidad

Concienciados
Socialmente



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

Se ofrecerá Diariamente una opción de Verdura



Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes



- Día 5 -
Brocoli al ajillo

.Albóndigas Burger Meat con jardinera de verduras

Pan y Fruta
Kcal:438 Prot:17,2 Lip:24,1 HC:41,6

Arroz integral con salsa de tomate

Cinta de lomo fresca al horno con patata panadera

Pan y Postre Lácteo
Kcal:631 Prot:23,7 Lip:26,4 HC:70,4

Pasta (sin gluten/huevo)

Salmon al horno c/ Zanahoria baby salteada

Pan y Fruta y leche
Kcal:214 Prot:20,9 Lip:9,8 HC:10,1

- Día 6 -
.Judias blancas con verduras

Filete de pollo al horno c/ Ensalada campesbre

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

Sopa (pasta sin gluten/huevo)

Pollo asado con champiñones

Pan integral y Fruta
Kcal:425 Prot:23,9 Lip:13,3 HC:53,5

Judias pintas con verduras

Cinta de lomo fresca en su jugo c/ Lechuga y tomate

Pan integral y Fruta
Kcal:611 Prot:35,8 Lip:15,8 HC:80,9

- Día 7 -
Pasta (sin gluten/huevo)

Cinta de lomo fresca encebollada c/ Lechuga y zanahoria

Pan y Fruta y leche
Kcal:110 Prot:15,5 Lip:4,2 HC:2,7

.Garbanzos estofados

*Gallineta al horno con verduritas

Pan y Fruta y leche
Kcal:178 Prot:31,4 Lip:3,2 HC:9,2

Sopa (pasta sin gluten/huevo)

Pollo asado en su jugo con patata panadera

Pan integral y Fruta
Kcal:410 Prot:22,9 Lip:11,4 HC:55,5

- Día 8 -
Pasta (sin gluten/huevo)
Filete de pollo al horno c/ Lechuga y zanahoria
Pan y Fruta
Kcal:275 Prot:27,3 Lip:7,1 HC:29

*Arroz con champiñones

Filete de pollo al limon con ensalada de brotes de soja

Pan y Postre Lácteo
Kcal:530 Prot:22,1 Lip:17,6 HC:73,7

Pasta (sin gluten/huevo)

Hígado de ternera encebollado c/ Lechuga y tomate

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

Lentejas estofadas con verduras

Filete de merluza en salsa c/ Ensalada campesbre

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

- Día 9 -
.Cocido Madrileño completo
Pan y Postre Lácteo
Kcal:538 Prot:24,7 Lip:20,2 HC:72,9

Lentejas a la Riojana

*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

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

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, 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**



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 19 -

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

- Día 12 -

.Crema de puerro

.Tortilla Española c/ Ensalada campesina

Pan integral y Fruta
Kcal:308 Prot:10 Lip:3,4 HC:59,4

Sopa de lluvia - Día 20 -

Pollo asado con champiñones

Pan integral y Fruta
Kcal:431 Prot:23,9 Lip:13,3 HC:53,5

Judías 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 - Día 21 -

*Gallineta al horno con verduritas

Pan y Fruta y leche
Kcal:178 Prot:31,4 Lip:3,2 HC:9,2

.Sopa de Estrellas - Día 28 -

Pollo asado en su jugo con patata panadera

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

*Coditos con salsa de tomate
- Día 8 -

.Tortilla Francesa c/ Lechuga y zanahoria

Pan y Fruta
Kcal:409 Prot:13,5 Lip:13 HC:61,8

*Arroz tres delicias - Día 15 -

Filete de pollo al limon con ensalada de brotes de soja

Pan y Postre Lácteo
Kcal:647 Prot:30,4 Lip:15,5 HC:98,3

Fideua de verduras - Día 22 -

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 -

Filete de merluza en salsa c/ Ensalada campesina

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

Judías 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, 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



ENERO 2026
MENÚ SIN FRUTOS SECOS, MOLUSCOS

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes



Brocoli gratinado	- Día 5 -	Judias blancas con verduras	- Día 6 -	*Coditos con salsa de tomate	- Día 7 -	.Tortilla Francesa c/ Lechuga y zanahoria	- Día 8 -	.Sopa de Cocido	- Día 9 -
.Albóndigas Burger Meat con jardinera de verduras	- Día 12 -	.Tortilla Española c/ Ensalada campestre	- Día 13 -	Cinta de lomo fresca en su jugo c/ Lechuga y zanahoria	- Día 14 -	Pan y Fruta Kcal:409 Prot:13,5 Lip:13 HC:61,8	- Día 15 -	.Cocido Madrileño completo	- Día 16 -
Pan y Fruta Kcal:534 Prot:27,9 Lip:30,1 HC:41,4	- Día 19 -	Pan y Fruta Kcal:309 Prot:14,1 Lip:3 HC:59,4	- Día 20 -	Pan y Fruta y leche Kcal:330 Prot:21 Lip:17,8 HC:21,3	- Día 21 -	*Arroz tres delicias	- Día 22 -	Pan y Postre Lácteo Kcal:544 Prot:24,7 Lip:20,2 HC:72,9	- Día 23 -
Arroz integral con salsa de tomate	- Día 26 -	Sopa de lluvia	- Día 27 -	.Garbanzos estofados	- Día 28 -	Fideua de verduras	- Día 29 -	Lentejas a la Riojana	- Día 30 -
Huevos fritos con patatas		Pollo asado con champiñones		*Cinta de lomo fresca con verduras		Hígado de ternera encebollado c/ Lechuga y tomate		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 Fruta Kcal:243 Prot:6,9 Lip:5,7 HC:44,4		Pan y Fruta y leche Kcal:369 Prot:22 Lip:11,5 HC:43,8	
Espaguetis carbonara		Judias pintas con verduras		.Sopa de Estrellas		.Lentejas estofadas con verduras		.Crema de guisantes	
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		Cinta de lomo fresca en salsa c/ Ensalada campestre		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 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	
<small>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..</small>									



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



Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes



Brocoli gratinado - Día 5 -	Judias blancas con verduras - Día 6 -	Canelones de carne - Día 7 -	*Coditos con salsa de tomate - Día 8 -	.Sopa de Cocido - Día 9 -
.Albóndigas Burger Meat con jardinera de verduras Pan y Fruta Kcal:534 Prot:27,9 Lip:30,1 HC:41,4	.Tortilla Española c/ Ensalada campesbre Pan integral y Fruta Kcal:414 Prot:18,2 Lip:2,4 HC:79,4	Cinta de lomo fresca en su jugo c/ Lechuga y zanahoria Pan y Fruta y leche Kcal:315 Prot:21,3 Lip:19,3 HC:12,7	.Tortilla Francesa c/ Lechuga y zanahoria Pan y Fruta Kcal:409 Prot:13,5 Lip:13 HC:61,8	.Cocido Madrileño completo Pan y Postre Lácteo Kcal:544 Prot:24,7 Lip:20,2 HC:72,9
Arroz integral con salsa de tomate - Día 19 -	Sopa de lluvia - Día 20 -	.Garbanzos estofados - Día 21 -	*Arroz tres delicias - Día 15 -	Lentejas a la Riojana - Día 16 -
Huevos fritos con patatas Pan y Postre Lácteo Kcal:692 Prot:20,9 Lip:23,2 HC:95,5	Pollo asado con champiñones Pan integral y Fruta Kcal:431 Prot:23,9 Lip:13,3 HC:53,5	*Cinta de lomo fresca con verduras Pan y Fruta y leche Kcal:276 Prot:45,4 Lip:7,1 HC:11,1	Filete de pollo al limon con ensalada de brotes de soja Pan y Postre Lácteo Kcal:647 Prot:30,4 Lip:15,5 HC:98,3	Tortilla Francesa c/ Lechuga Pan y Fruta y leche Kcal:369 Prot:22 Lip:11,5 HC:43,8
Espaguetis carbonara - Día 26 -	Judias pintas con verduras - Día 27 -	.Sopa de Estrellas - Día 28 -	Fideua de verduras - Día 22 -	.Crema de guisantes - Día 23 -
Filete de pollo al horno c/ Zanahoria baby salteada Pan y Fruta y leche Kcal:341 Prot:29,9 Lip:13,2 HC:25,3	Revuelto de huevos con jamon c/ Lechuga y tomate Pan integral y Fruta Kcal:559 Prot:32,2 Lip:11 HC:82,1	Pollo asado en su jugo con patata panadera Pan integral y Fruta Kcal:416 Prot:22,9 Lip:11,4 HC:55,5	Cinta de lomo fresca en salsa c/ Ensalada campesbre Pan y Fruta y leche Kcal:243 Prot:6,9 Lip:5,7 HC:44,4	Filete de pollo al horno c/ Lechuga y zanahoria Pan y Fruta y leche Kcal:222 Prot:27 Lip:7,1 HC:12,5
Judias verdes ecológicas con ajito y zanahoria - Día 30 -				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) 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



Brocoli gratinado - Día 5 -	Judias blancas con verduras - Día 6 -	Canelones de carne - Día 7 -	*Coditos con salsa de tomate - Día 8 -	.Sopa de Cocido - Día 9 -
.Albóndigas Burger Meat con jardinera de verduras Pan y Fruta Kcal:534 Prot:27,9 Lip:30,1 HC:41,4	.Tortilla Española c/ Ensalada campesbre Pan integral y Fruta Kcal:414 Prot:18,2 Lip:2,4 HC:79,4	Filete de Merluza Rebozado c/ Lechuga y zanahoria 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	.Cocido Madrileño completo Pan y Postre Lácteo Kcal:544 Prot:24,7 Lip:20,2 HC:72,9
Arroz integral con salsa de tomate - Día 19 -	Sopa de lluvia - Día 20 -	.Garbanzos estofados - Día 21 -	*Arroz tres delicias - Día 15 -	Lentejas a la Riojana - Día 16 -
Huevos fritos con patatas Pan y Postre Lácteo Kcal:692 Prot:20,9 Lip:23,2 HC:95,5	Pollo asado con champiñones Pan integral y Fruta Kcal:431 Prot:23,9 Lip:13,3 HC:53,5	*Gallineta al horno con verduritas 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 Postre Lácteo Kcal:647 Prot:30,4 Lip:15,5 HC:98,3	*Lomos de bacalao con tomate c/ Lechuga Pan y Fruta y leche Kcal:384 Prot:28,8 Lip:13,9 HC:35,8
Espaguetis carbonara - Día 26 -	Judias pintas con verduras - Día 27 -	.Sopa de Estrellas - Día 28 -	Fideua de verduras - Día 22 -	.Crema de guisantes - Día 23 -
Salmon al horno c/ Zanahoria baby salteada Pan y Fruta y leche Kcal:373 Prot:26,6 Lip:16,2 HC:29,1	Revuelto de huevos con jamon c/ Lechuga y tomate Pan integral y Fruta Kcal:559 Prot:32,2 Lip:11 HC:82,1	Pollo asado en su jugo con patata panadera Pan integral y Fruta Kcal:416 Prot:22,9 Lip:11,4 HC:55,5	Lentejas estofadas con verduras - Día 29 -	Judias verdes ecológicas con ajito y zanahoria - Día 30 -
				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) 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



Brocoli gratinado - Día 5 -

Hamburguesa vegetal con patata cuadro

Pan y Fruta
Kcal:626 Prot:34,5 Lip:37,8 HC:40,4

Arroz integral con salsa de tomate - Día 19 -

Huevos fritos con patatas

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

Espaguetis napolitana - Día 26 -

Tortilla francesa c/ Zanahoria baby salteada

Pan y Fruta y leche
Kcal:316 Prot:10,4 Lip:12,7 HC:39,1

Judias blancas con verduras - Día 6 -

.Tortilla Española c/ Ensalada campesbre

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

Sopa de verduras - Día 20 -

Hamburguesa vegetal con patata cuadro

Pan integral y Fruta
Kcal:621 Prot:27 Lip:29,2 HC:63,2

.Arroz con tomate - Día 27 -

.Judias pintas con verduras c/ Lechuga y tomate

Pan integral y Fruta
Kcal:579 Prot:20,3 Lip:6 HC:102,7

*Coditos con salsa de tomate - Día 7 -

.Menestra de verduras c/ Lechuga y zanahoria

Pan y Fruta y leche
Kcal:206 Prot:6,6 Lip:8,2 HC:26,4

.Garbanzos estofados - Día 21 -

Tortilla francesa

Pan y Fruta y leche
Kcal:317 Prot:37,6 Lip:9,8 HC:22,2

Sopa de verduras - Día 28 -

Hamburguesa vegetal con patata cuadro

Pan integral y Fruta
Kcal:621 Prot:27 Lip:29,2 HC:63,2

.Tortilla Francesa c/ Lechuga y zanahoria
Pan y Fruta
Kcal:409 Prot:13,5 Lip:13 HC:61,8

Arroz con verduras - Día 15 -

Judias pintas a la hortelana c/ Ensalada variada

Pan y Postre Lácteo
Kcal:669 Prot:25,6 Lip:8,6 HC:124,4

Fideua de verduras - Día 22 -

.Lentejas estofadas con verduras c/ Lechuga y tomate

Pan y Fruta
Kcal:419 Prot:18,2 Lip:8 HC:72

.Lentejas estofadas con verduras - Día 29 -

Tortilla Española c/ Ensalada campesbre

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

Sopa de verduras - Día 9 -

.Garbanzos estofados
Pan y Postre Lácteo
Kcal:443 Prot:41 Lip:8,1 HC:59,1

*Lentejas a la hortelana - Día 16 -

Tortilla francesa c/ Lechuga

Pan y Fruta y leche
Kcal:326 Prot:18,1 Lip:9,1 HC:42,2

.Crema de guisantes - Día 23 -

Hamburguesa vegetal c/ Lechuga y zanahoria

Pan y Fruta y leche
Kcal:242 Prot:10,3 Lip:7,3 HC:32,5

Judias verdes ecológicas con ajito y zanahoria - Día 30 -

.Patatas guisadas con verduras

Pan y Postre Lácteo
Kcal:337 Prot:11,8 Lip:5,8 HC:63,3

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, 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



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

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



Se ofrecerá Diariamente una opción de Verdura

Desde ENASUI,
les deseamos un
FELIZ AÑO 2026



