

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

.Arroz Campero *Lomos de bacalao con tomate Barra de pan sin gluten y Fruta y leche Kcal:263 Prot:14,9 Lip:11,9 HC:24,4	.Crema de calabacín Filete de pollo a la plancha c/ Lechuga Barra de pan sin gluten y Fruta Kcal:194 Prot:15 Lip:10,2 HC:10,7	.Judías blancas con verduras .Tortilla Francesa c/ Ensalada campestre Barra de pan sin gluten y Fruta Kcal:173 Prot:10,2 Lip:1 HC:30,4	Pasta (sin gluten/huevo) Filete de merluza al horno c/ Lechuga Barra de pan sin gluten y Fruta y leche Kcal:90 Prot:8,9 Lip:0,7 HC:1,9	Sopa (pasta sin gluten/huevo) .Cocido Madrileño completo Barra de pan sin gluten y Postre Lácteo Kcal:315 Prot:16,9 Lip:17,2 HC:28,2
.Crema de puerro *Salchichas de pavo al horno c/ Lechuga y tomate Barra de pan sin gluten y Fruta Kcal:67 Prot:2 Lip:2 HC:10,4	Arroz integral con salsa de tomate Huevos fritos con patatas Barra de pan sin gluten y Postre Lácteo Kcal:469 Prot:13,1 Lip:20,2 HC:50,8	Pasta (sin gluten/huevo) Filete de abadejo en salsa con daditos de calabacín Barra de pan sin gluten y Fruta y leche Kcal:79 Prot:7,9 Lip:4,7 HC:1,2	*Guisantes rehogados con cebolla Pollo asado en su jugo c/ Lechuga y maíz Barra de pan sin gluten y Zumo de naranja natural Kcal:243 Prot:19,2 Lip:13,4 HC:11,4	*Alubias blancas estofadas con verduras *Filete de merluza a la marinera c/ Lechuga Barra de pan sin gluten y Fruta y leche Kcal:271 Prot:21,5 Lip:5,6 HC:33,3
Brocoli rehogado Lacón a la gallega Barra de pan sin gluten y Postre Lácteo Kcal:30 Prot:3 Lip:1 HC:3	.Crema de calabaza Mini hamburguesa casera al horno con puré de patata Apple pie Kcal:60 Prot:1,7 Lip:1,9 HC:9	Pasta (sin gluten/huevo) Revuelto c/ Lechuga y tomate Barra de pan sin gluten y Fruta	Sopa (pasta sin gluten/huevo) .Cocido Madrileño completo Barra de pan sin gluten y Fruta Kcal:315 Prot:16,9 Lip:17,2 HC:28,2	.Patatas guisadas con verduras Salmon con verduritas Barra de pan sin gluten y Fruta y leche Kcal:210 Prot:12,4 Lip:11,7 HC:13,5
.Crema de verduras Cinta de lomo adobada al horno c/ Lechuga Barra de pan sin gluten y Fruta Kcal:368 Prot:18,4 Lip:27,8 HC:11	Pasta (sin gluten/huevo) Lomos de merluza al horno con zanahoria Barra de pan sin gluten y Fruta y leche Kcal:80 Prot:8,3 Lip:5 HC:0,3	*Judías verdes rehogadas Ragout de ternera en salsa con patatas Barra de pan sin gluten y Fruta Kcal:273 Prot:13,8 Lip:20,4 HC:8,6	*Arroz tres delicias Filete de pollo a la plancha c/ Lechuga y aceitunas Barra de pan sin gluten y Postre Lácteo Kcal:108 Prot:3,7 Lip:1,4 HC:19,9	Coliflor rehogada .Tortilla Española c/ Ensalada campestre Barra de pan sin gluten y Fruta Kcal:62 Prot:2,2 Lip:3,9 HC:4,5

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



DIARIAMENTE SE OFRECERÁ UNA OPCIÓN DE VERDURAS



Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
.Arroz Campero *Lomos de bacalao con tomate Pan y Fruta y leche .Lentejas estofadas con verduras *Salchichas de pavo al horno c/ Lechuga y tomate Pan y Fruta Brocoli rehogado Lacón a la gallega Pan y Postre Lácteo .Crema de verduras Cinta de lomo adobada al horno c/ Lechuga Pan y Fruta	-.Día 2-. .Crema de calabacín Filete de pollo a la plancha c/ Lechuga Pan y Fruta Arroz integral con salsa de tomate Ragout de ternera en salsa con patatas Pan y Postre Lácteo .Crema de calabaza Mini hamburguesa casera al horno con puré de patata Apple pie Pasta (sin gluten/huevo) *Pasta (sin gluten/huevo)	-.Día 3-. .Judias blancas con verduras Cinta de lomo fresca en su jugo c/ Ensalada campestre Pan y Fruta Pasta (sin gluten/huevo) Filete de abadejo en salsa con daditos de calabacín Pan y Fruta y leche Pasta (sin gluten/huevo) *Judias verdes rehogadas	-.Día 4-. Pasta (sin gluten/huevo) Filete de merluza al horno c/ Lechuga Pan y Fruta y leche *Guisantes rehogados con cebolla Pan y Zumo de naranja natural Sopa (pasta sin gluten/huevo) *Arroz con champiñones	-.Día 5-. Sopa (pasta sin gluten/huevo) .Cocido Madrileño completo Pan y Postre Lácteo *.Alubias blancas estofadas con verduras *Filete de merluza a la marinera c/ Lechuga Pan y Fruta y leche .Patatas guisadas con verduras
Kcal:263 Prot:14,9 Lip:11,9 HC:24,4 Kcal:321 Prot:15,2 Lip:4,3 HC:56,6 Kcal:253 Prot:10,8 Lip:4 HC:47,7 Kcal:504 Prot:22,3 Lip:29,8 HC:40	Kcal:330 Prot:18,9 Lip:12,2 HC:39,7 Kcal:604 Prot:21,7 Lip:23,5 HC:72,1 Kcal:60 Prot:1,7 Lip:1,9 HC:9 Kcal:80 Prot:8,3 Lip:5 HC:0,3	Kcal:309 Prot:14,1 Lip:3 HC:59,4 Kcal:79 Prot:7,9 Lip:4,7 HC:1,2 Kcal:291 Prot:18,5 Lip:11,8 HC:31,2 Kcal:464 Prot:16,7 Lip:25,9 HC:44,5	Kcal:90 Prot:8,9 Lip:0,7 HC:1,9 Kcal:421 Prot:23,7 Lip:15,4 HC:50,4 Kcal:451 Prot:20,8 Lip:19,2 HC:57,2 Kcal:365 Prot:9,8 Lip:8,4 HC:65,5	Kcal:538 Prot:24,7 Lip:20,2 HC:72,9 Kcal:271 Prot:21,5 Lip:5,6 HC:33,3 Kcal:210 Prot:12,4 Lip:11,7 HC:13,5 Kcal:312 Prot:15,2 Lip:4,3 HC:56,6
-.Día 9-. -.Día 16-. -.Día 23-. -.Día 24-. -.Día 25-. -.Día 26-. -.Día 27-	-.Día 10-. -.Día 17-. -.Día 22-. -.Día 24-. -.Día 25-. -.Día 26-. -.Día 27-	-.Día 11-. -.Día 18-. -.Día 23-. -.Día 24-. -.Día 25-. -.Día 26-. -.Día 27-	-.Día 12-. -.Día 19-. -.Día 23-. -.Día 24-. -.Día 25-. -.Día 26-. -.Día 27-	-.Día 13-. -.Día 20-. -.Día 23-. -.Día 24-. -.Día 25-. -.Día 26-. -.Día 27-

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



DIARIAMENTE SE OFRECERÁ UNA OPCIÓN DE VERDURAS



Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

.Arroz Campero	- Día 2 -	.Crema de calabacín	- Día 3 -	.Judías blancas con verduras	- Día 4 -	Pasta (sin gluten/huevo)	- Día 5 -	Sopa (pasta sin gluten/huevo)	- Día 6 -
*Lomos de bacalao con tomate		Filete de pollo a la plancha c/ Lechuga		Cinta de lomo fresca en su jugo c/ Ensalada campestre		Filete de merluza al horno c/ Lechuga		.Cocido Madrileño completo	
Pan y Fruta y leche Kcal:263 Prot:14,9 Lip:11,9 HC:24,4		Pan y Fruta Kcal:330 Prot:18,9 Lip:12,2 HC:39,7		Pan y Fruta Kcal:309 Prot:14,1 Lip:3 HC:59,4		Pan y Fruta y leche Kcal:90 Prot:8,9 Lip:0,7 HC:1,9		Pan y Postre Lácteo Kcal:538 Prot:24,7 Lip:20,2 HC:72,9	
.Lentejas estofadas con verduras	- Día 9 -	Arroz integral con salsa de tomate	- Día 10 -	Pasta (sin gluten/huevo)	- Día 11 -	*Guisantes rehogados con cebolla	- Día 12 -	*Alubias blancas estofadas con verduras	- Día 13 -
*Salchichas de pavo al horno c/ Lechuga y tomate		Ragout de ternera en salsa con patatas		Filete de abadejo en salsa con daditos de calabacín		Pollo asado en su jugo c/ Lechuga y maíz		*Filete de merluza a la marinera c/ Lechuga	
Pan y Fruta Kcal:312 Prot:15,2 Lip:4,3 HC:56,6		Pan y Postre Lácteo Kcal:604 Prot:21,7 Lip:23,5 HC:72,1		Pan y Fruta y leche Kcal:79 Prot:7,9 Lip:4,7 HC:1,2		Pan y Zumo de naranja natural Kcal:421 Prot:23,7 Lip:15,4 HC:50,4		Pan y Fruta y leche Kcal:271 Prot:21,5 Lip:5,6 HC:33,3	
Brocoli rehogado	- Día 16 -	.Crema de calabaza	- Día 17 -	Pasta (sin gluten/huevo)	- Día 18 -	Sopa (pasta sin gluten/huevo)	- Día 19 -	.Patatas guisadas con verduras	- Día 20 -
Lacón a la gallega		Mini hamburguesa casera al horno con puré de patata		Pollo asado en su jugo c/ Lechuga y tomate		.Cocido Madrileño completo		Salmon con verduritas	
Pan y Postre Lácteo Kcal:253 Prot:10,8 Lip:4 HC:47,7		Apple pie Kcal:60 Prot:1,7 Lip:1,9 HC:9		Pan y Fruta Kcal:291 Prot:18,5 Lip:11,8 HC:31,2		Pan y Fruta Kcal:451 Prot:20,8 Lip:19,2 HC:57,2		Pan y Fruta y leche Kcal:210 Prot:12,4 Lip:11,7 HC:13,5	
.Crema de verduras	- Día 23 -	Pasta (sin gluten/huevo)	- Día 24 -	*Judías verdes rehogadas	- Día 25 -	*Arroz con champiñones	- Día 26 -	.Lentejas estofadas con verduras	- Día 27 -
Cinta de lomo adobada al horno c/ Lechuga		Lomos de merluza al horno con zanahoria		*Albondigas burger meat en salsa con patatas		Filete de pollo a la plancha c/ Lechuga y aceitunas		Cinta de lomo fresca en su jugo c/ Ensalada campestre	
Pan y Fruta Kcal:504 Prot:22,3 Lip:29,8 HC:40		Pan y Fruta y leche Kcal:80 Prot:8,3 Lip:5 HC:0,3		Pan y Fruta Kcal:464 Prot:16,7 Lip:25,9 HC:44,5		Pan y Postre Lácteo Kcal:365 Prot:9,8 Lip:8,4 HC:65,5		Pan y Fruta Kcal:312 Prot:15,2 Lip:4,3 HC:56,6	

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, o en el teléfono 918729230 Ext. 3. En nuestra página WEB, dispone además de las recomendaciones para las cenas.



**DIARIAMENTE SE OFRECERÁ
UNA OPCIÓN DE VERDURAS**



FEBRERO 2026

MENÚ SIN HUEVO, FRUTOS SECOS, GLUTEN

Colegio Nª Sª de la Merced

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
.Arroz Campero *Lomos de bacalao con tomate Barra de pan sin gluten y Fruta y leche Kcal:263 Prot:14,9 Lip:11,9 HC:24,4	.Crema de calabacín Filete de pollo a la plancha c/ Lechuga Barra de pan sin gluten y Fruta Kcal:194 Prot:15 Lip:10,2 HC:10,7	.Judías blancas con verduras Cinta de lomo fresca en su jugo c/ Ensalada campestre Barra de pan sin gluten y Fruta Kcal:173 Prot:10,2 Lip:1 HC:30,4	Pasta (sin gluten/huevo) Filete de merluza al horno c/ Lechuga Barra de pan sin gluten y Fruta y leche Kcal:90 Prot:8,9 Lip:0,7 HC:1,9	Sopa (pasta sin gluten/huevo) .Cocido Madrileño completo Barra de pan sin gluten y Postre Lácteo Kcal:315 Prot:16,9 Lip:17,2 HC:28,2
.Crema de puerro *Salchichas de pavo al horno c/ Lechuga y tomate Barra de pan sin gluten y Fruta Kcal:67 Prot:2 Lip:2 HC:10,4	Arroz integral con salsa de tomate Ragout de ternera en salsa con patatas Barra de pan sin gluten y Postre Lácteo Kcal:381 Prot:13,9 Lip:20,5 HC:27,4	Pasta (sin gluten/huevo) Filete de abadejo en salsa con daditos de calabacín Barra de pan sin gluten y Fruta y leche Kcal:79 Prot:7,9 Lip:4,7 HC:1,2	*Guisantes rehogados con cebolla Pollo asado en su jugo c/ Lechuga y maíz Barra de pan sin gluten y Zumo de naranja natural Kcal:243 Prot:19,2 Lip:13,4 HC:11,4	*Alubias blancas estofadas con verduras *Filete de merluza a la marinera c/ Lechuga Barra de pan sin gluten y Fruta y leche Kcal:271 Prot:21,5 Lip:5,6 HC:33,3
Brocoli rehogado Lacón a la gallega Barra de pan sin gluten y Postre Lácteo Kcal:30 Prot:3 Lip:1 HC:3	.Crema de calabaza Mini hamburguesa casera al horno con puré de patata Apple pie Kcal:60 Prot:1,7 Lip:1,9 HC:9	Pasta (sin gluten/huevo) Pollo asado en su jugo c/ Lechuga y tomate Barra de pan sin gluten y Fruta Kcal:155 Prot:14,6 Lip:9,8 HC:2,2	Sopa (pasta sin gluten/huevo) .Cocido Madrileño completo Barra de pan sin gluten y Fruta Kcal:315 Prot:16,9 Lip:17,2 HC:28,2	.Patatas guisadas con verduras Salmon con verduritas Barra de pan sin gluten y Fruta y leche Kcal:210 Prot:12,4 Lip:11,7 HC:13,5
.Crema de verduras Cinta de lomo adobada al horno c/ Lechuga Barra de pan sin gluten y Fruta Kcal:368 Prot:18,4 Lip:27,8 HC:11	Pasta (sin gluten/huevo) Lomos de merluza al horno con zanahoria Barra de pan sin gluten y Fruta y leche Kcal:80 Prot:8,3 Lip:5 HC:0,3	*Judías verdes rehogadas Ragout de ternera en salsa con patatas Barra de pan sin gluten y Fruta Kcal:273 Prot:13,8 Lip:20,4 HC:8,6	*Arroz con champiñones Filete de pollo a la plancha c/ Lechuga y aceitunas Barra de pan sin gluten y Postre Lácteo Kcal:142 Prot:2 Lip:5,4 HC:20,8	Coliflor rehogada Cinta de lomo fresca en su jugo c/ Ensalada campestre Barra de pan sin gluten y Fruta Kcal:62 Prot:2,2 Lip:3,9 HC:4,5

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



DIARIAMENTE SE OFRECERÁ UNA OPCIÓN DE VERDURAS



Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
.Arroz Campero *Lomos de bacalao con tomate Pan y Fruta y leche .Lentejas estofadas con verduras *Salchichas de pavo al horno c/ Lechuga y tomate Pan y Fruta Brocoli rehogado Lacón a la gallega Pan y Postre Lácteo .Crema de verduras Cinta de lomo adobada al horno c/ Lechuga Pan integral y Fruta	- Día 2 - .Crema de calabacín Filete de pollo a la plancha c/ Lechuga Pan integral y Fruta Arroz integral con salsa de tomate Ragout de ternera en salsa con patatas Pan y Postre Lácteo .Crema de calabaza Mini hamburguesa casera al horno con puré de patata Apple pie Pasta (sin gluten/huevo) Lomos de merluza al horno con zanahoria Pan y Fruta y leche Pasta (sin gluten/huevo)	- Día 3 - .Judías blancas con verduras Cinta de lomo fresca en su jugo c/ Ensalada campestre Pan y Fruta Pasta (sin gluten/huevo) Filete de abadejo en salsa con daditos de calabacín Pan integral y Fruta y leche Pasta (sin gluten/huevo) *Judías verdes rehogadas *Albondigas burger meat en salsa con patatas Pan y Fruta	- Día 4 - Pasta (sin gluten/huevo) Filete de merluza al horno c/ Lechuga Pan y Fruta y leche *Guisantes rehogados con cebolla Pollo asado en su jugo c/ Lechuga y maíz Pan y Zumo de naranja natural Sopa (pasta sin gluten/huevo) Pollo asado en su jugo c/ Lechuga y tomate Pan y Fruta *Arroz con champiñones Filete de pollo a la plancha c/ Lechuga y aceitunas Pan y Postre Lácteo	- Día 5 - Sopa (pasta sin gluten/huevo) .Cocido Madrileño completo Pan y Postre Lácteo *Alubias blancas estofadas con verduras *Filete de merluza a la marinera c/ Lechuga Pan y Fruta y leche Sopa (pasta sin gluten/huevo) .Cocido Madrileño completo Pan y Fruta Pan y Fruta y leche Pan y Fruta Pan y Fruta Pan y Fruta
Kcal:263 Prot:14,9 Lip:11,9 HC:24,4 Kcal:435 Prot:23 Lip:11,6 HC:59,7 Kcal:263 Prot:15,2 Lip:4,3 HC:56,6 Kcal:312 Prot:15,2 Lip:4,3 HC:56,6 Kcal:604 Prot:21,7 Lip:23,5 HC:72,1 Kcal:312 Prot:15,2 Lip:4,3 HC:56,6 Kcal:604 Prot:21,7 Lip:23,5 HC:72,1 Kcal:312 Prot:15,2 Lip:4,3 HC:56,6 Kcal:421 Prot:23,7 Lip:15,4 HC:50,4 Kcal:253 Prot:10,8 Lip:4 HC:47,7 Kcal:210 Prot:12,4 Lip:11,7 HC:13,5 Kcal:210 Prot:12,4 Lip:11,7 HC:13,5 Kcal:365 Prot:9,8 Lip:8,4 HC:65,5 Kcal:312 Prot:15,2 Lip:4,3 HC:56,6	- Día 6 - Kcal:309 Prot:14,1 Lip:3 HC:59,4 Kcal:90 Prot:8,9 Lip:0,7 HC:1,9 Kcal:79 Prot:7,9 Lip:4,7 HC:1,2 Kcal:291 Prot:18,5 Lip:11,8 HC:31,2 Kcal:451 Prot:20,8 Lip:19,2 HC:57,2 Kcal:464 Prot:16,7 Lip:25,9 HC:44,5 Kcal:365 Prot:9,8 Lip:8,4 HC:65,5	- Día 7 - - Día 8 - - Día 9 - - Día 10 - - Día 11 - - Día 12 - - Día 13 - - Día 14 - - Día 15 - - Día 16 - - Día 17 - - Día 18 - - Día 19 - - Día 20 - - Día 21 - - Día 22 - - Día 23 - - Día 24 - - Día 25 - - Día 26 - - Día 27 -	- Día 10 - - Día 11 - - Día 12 - - Día 13 - - Día 14 - - Día 15 - - Día 16 - - Día 17 - - Día 18 - - Día 19 - - Día 20 - - Día 21 - - Día 22 - - Día 23 - - Día 24 - - Día 25 - - Día 26 - - Día 27 -	- Día 11 - - Día 12 - - Día 13 - - Día 14 - - Día 15 - - Día 16 - - Día 17 - - Día 18 - - Día 19 - - Día 20 - - Día 21 - - Día 22 - - Día 23 - - Día 24 - - Día 25 - - Día 26 - - Día 27 -

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



DIARIAMENTE SE OFRECERÁ UNA OPCIÓN DE VERDURAS



Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
.Arroz Campero Cinta de lomo fresca en salsa con pimientos Pan y Fruta y leche Kcal:232 Prot:17,2 Lip:8,8 HC:21,8	.Crema de calabacín Filete de pollo a la plancha c/ Lechuga Pan integral y Fruta Kcal:435 Prot:23 Lip:11,6 HC:59,7	.Judías blancas con verduras Cinta de lomo fresca en su jugo c/ Ensalada campestre Pan y Fruta Kcal:309 Prot:14,1 Lip:3 HC:59,4	Pasta (sin gluten/huevo) .Filete de pollo en su jugo c/ Lechuga Pan y Fruta y leche Kcal:162 Prot:15,3 Lip:9,7 HC:3,4	Sopa (pasta sin gluten/huevo) .Cocido Madrileño completo Pan y Postre Lácteo Kcal:538 Prot:24,7 Lip:20,2 HC:72,9
.Lentejas estofadas con verduras *Salchichas de pavo al horno c/ Lechuga y tomate Pan y Fruta Kcal:312 Prot:15,2 Lip:4,3 HC:56,6	Arroz integral con salsa de tomate Ragout de ternera en salsa con patatas Pan y Postre Lácteo Kcal:604 Prot:21,7 Lip:23,5 HC:72,1	Pasta (sin gluten/huevo) Cinta de lomo fresca en salsa con daditos de calabaza Pan integral y Fruta y leche Kcal:111 Prot:16,2 Lip:4,7 HC:1,1	*Guisantes rehogados con cebolla Pollo asado en su jugo c/ Lechuga y maíz Pan y Zumo de naranja natural Kcal:421 Prot:23,7 Lip:15,4 HC:50,4	*Alubias blancas estofadas con verduras .Cinta de lomo adobada al horno c/ Lechuga Pan y Fruta y leche Kcal:478 Prot:26,8 Lip:26,9 HC:32
Brocoli rehogado Lacón a la gallega Pan y Postre Lácteo Kcal:253 Prot:10,8 Lip:4 HC:47,7	.Crema de calabaza Mini hamburguesa casera al horno con puré de patata Apple pie Kcal:60 Prot:1,7 Lip:1,9 HC:9	Pasta (sin gluten/huevo) Pollo asado en su jugo c/ Lechuga y tomate Pan y Fruta Kcal:291 Prot:18,5 Lip:11,8 HC:31,2	Sopa (pasta sin gluten/huevo) .Cocido Madrileño completo Pan y Fruta Kcal:451 Prot:20,8 Lip:19,2 HC:57,2	.Patatas guisadas con verduras Filete de pollo encebollado Pan y Fruta y leche Kcal:216 Prot:15,2 Lip:10,5 HC:15,5
.Crema de verduras Cinta de lomo adobada al horno c/ Lechuga Pan integral y Fruta Kcal:609 Prot:26,4 Lip:29,2 HC:60	Pasta (sin gluten/huevo) Filete de pollo en su jugo con zanahoria baby Pan y Fruta y leche Kcal:157 Prot:14,6 Lip:9,8 HC:2,6	*Judías verdes rehogadas *Albondigas burger meat en salsa con patatas Pan y Fruta Kcal:464 Prot:16,7 Lip:25,9 HC:44,5	*Arroz con champiñones Filete de pollo a la plancha c/ Lechuga y aceitunas Pan y Postre Lácteo Kcal:365 Prot:9,8 Lip:8,4 HC:65,5	.Lentejas estofadas con verduras Cinta de lomo fresca en su jugo c/ Ensalada campestre Pan y Fruta Kcal:312 Prot:15,2 Lip:4,3 HC:56,6

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, 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



DIARIAMENTE SE OFRECERÁ UNA OPCIÓN DE VERDURAS



Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
.Arroz Campero *Lomos de bacalao con tomate Pan y Fruta y leche Kcal:263 Prot:14,9 Lip:11,9 HC:24,4	.Crema de calabacín Filete de pollo a la plancha c/ Lechuga Pan integral y Fruta Kcal:435 Prot:23 Lip:11,6 HC:59,7	Coliflor rehogada .Tortilla Francesa c/ Ensalada campestre Pan y Fruta Kcal:198 Prot:6,1 Lip:5,9 HC:33,5	Canelones de carne Rombos de Merluza c/ Lechuga Pan y Fruta y leche Kcal:250 Prot:19,6 Lip:12,8 HC:12,8	.Sopa de Cocido .Cocido Madrileño completo Pan y Postre Lácteo Kcal:544 Prot:24,7 Lip:20,2 HC:72,9
.Lentejas estofadas con verduras *Salchichas de pavo al horno c/ Lechuga y tomate Pan y Fruta Kcal:312 Prot:15,2 Lip:4,3 HC:56,6	Arroz integral con salsa de tomate Huevos fritos con patatas Pan y Postre Lácteo Kcal:692 Prot:20,9 Lip:23,2 HC:95,5	Espaguetis salteados con verduritas Filete de gallineta con dados de calabacín Pan integral y Fruta y leche Kcal:350 Prot:12 Lip:5 HC:64	*Guisantes rehogados con cebolla Pollo asado en su jugo c/ Lechuga y maíz Pan y Zumo de naranja natural Kcal:421 Prot:23,7 Lip:15,4 HC:50,4	.Crema de zanahoria *Filete de merluza a la marinera c/ Lechuga Pan y Fruta y leche Kcal:167 Prot:13,1 Lip:6,5 HC:14,6
Brocoli rehogado Lacón a la gallega Pan y Postre Lácteo Kcal:253 Prot:10,8 Lip:4 HC:47,7	.Crema de calabaza Mini hamburguesa casera al horno con puré de patata Apple pie Kcal:60 Prot:1,7 Lip:1,9 HC:9	Fideua de verduras Revuelto c/ Lechuga y tomate Pan y Fruta Kcal:243 Prot:6,9 Lip:5,7 HC:44,4	.Sopa de Cocido .Cocido Madrileño completo Pan y Fruta Kcal:457 Prot:20,8 Lip:19,2 HC:57,2	.Patatas guisadas con verduras Salmon con verduritas Pan y Fruta y leche Kcal:210 Prot:12,4 Lip:11,7 HC:13,5
.Crema de verduras Cinta de lomo adobada al horno c/ Lechuga Pan integral y Fruta Kcal:609 Prot:26,4 Lip:29,2 HC:60	Lazos carbonara Lomos de merluza al horno con zanahoria Pan y Fruta y leche Kcal:238 Prot:14,3 Lip:11 HC:19,3	*Judías verdes rehogadas *Albondigas burger meat en salsa con patatas Pan y Fruta Kcal:464 Prot:16,7 Lip:25,9 HC:44,5	*Arroz tres delicias Filete de pollo a la plancha c/ Lechuga y aceitunas Pan y Postre Lácteo Kcal:331 Prot:11,5 Lip:4,4 HC:64,6	.Lentejas estofadas con verduras .Tortilla Española c/ Ensalada campestre Pan y Fruta Kcal:312 Prot:15,2 Lip:4,3 HC:56,6

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, 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



DIARIAMENTE SE OFRECERÁ UNA OPCIÓN DE VERDURAS



Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
.Arroz Campero Cinta de lomo fresca en salsa con pimientos Pan y Fruta y leche Lentejas estofadas con verduras *Salchichas de pavo al horno c/ Lechuga y tomate Pan y Fruta Brocoli rehogado Lacón a la gallega Pan y Postre Lácteo .Crema de verduras Cinta de lomo adobada al horno c/ Lechuga Pan y Fruta	.Crema de calabacín Filete de pollo a la plancha c/ Lechuga Pan y Fruta Arroz integral con salsa de tomate Huevos fritos con patatas Pan y Postre Lácteo .Crema de calabaza Mini hamburguesa casera al horno con puré de patata Apple pie Lazos carbonara .Filete de contramuslo de pollo con daditos de zanahoria Pan y Fruta y leche	.Judias blancas con verduras .Tortilla Francesa c/ Ensalada campestre Pan y Fruta Espaguetis salteados con verduritas Cinta de lomo fresca en salsa con daditos de calabaza Pan y Fruta y leche Fideua de verduras Revuelto c/ Lechuga y tomate Pan y Fruta *.Judias verdes rehogadas	*Coditos con salsa de tomate .Filete de pollo en su jugo c/ Lechuga Pan y Fruta y leche *Guisantes rehogados con cebolla Pollo asado en su jugo c/ Lechuga y maíz Pan y Zumo de naranja natural .Sopa de Cocido .Cocido Madrileño completo Pan y Postre Lácteo *.Alubias blancas estofadas con verduras .Cinta de lomo adobada al horno c/ Lechuga Pan y Fruta y leche .Sopa de Cocido .Cocido Madrileño completo Pan y Postre Lácteo *.Patatas guisadas con verduras Filete de pollo encebollado Pan y Fruta y leche *.Arroz tres delicias	.Sopa de Cocido .Cocido Madrileño completo Pan y Postre Lácteo *.Alubias blancas estofadas con verduras .Cinta de lomo adobada al horno c/ Lechuga Pan y Fruta y leche .Sopa de Cocido Filete de pollo encebollado Pan y Fruta y leche *.Lentejas estofadas con verduras Filete de pollo a la plancha c/ Lechuga y aceitunas Pan y Postre Lácteo Pan y Fruta
- Día 2 -	- Día 3 -	- Día 4 -	- Día 5 -	- Día 6 -
- Día 9 -	- Día 10 -	- Día 11 -	- Día 12 -	- Día 13 -
- Día 16 -	- Día 17 -	- Día 18 -	- Día 19 -	- Día 20 -
- Día 23 -	- Día 24 -	- Día 25 -	- Día 26 -	- Día 27 -

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



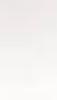
Certificaciones de calidad



Concienciados Socialmente



Alimentos de proximidad



DIARIAMENTE SE OFRECERÁ UNA OPCIÓN DE VERDURAS



Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

- Día 1 - .Arroz Campero

- Día 2 - .Crema de calabacín

- Día 3 - .Judías blancas con verduras

- Día 4 - .Tortilla Francesa c/ Ensalada campestre

- Día 5 - .Canelones de carne

- Día 6 - .Sopa de Cocido

Cinta de lomo fresca en salsa con pimientos
Pan y Fruta y leche
Kcal:232 Prot:17,2 Lip:8,8 HC:21,8

Pan integral y Fruta
Kcal:435 Prot:23 Lip:11,6 HC:59,7

Pan y Fruta
Kcal:309 Prot:14,1 Lip:3 HC:59,4

Pan y Fruta y leche
Kcal:280 Prot:19 Lip:15,6 HC:14,6

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

.Lentejas estofadas con verduras
- Día 9 -

Filete de pollo a la plancha c/ Lechuga

Arroz integral con salsa de tomate
- Día 10 -

Espaguetis salteados con verduritas
- Día 11 -

*Guisantes rehogados con cebolla
- Día 12 -

*Alubias blancas estofadas con verduras
- Día 13 -

*Salchichas de pavo al horno c/ Lechuga y tomate

Huevos fritos con patatas

Cinta de lomo fresca en salsa con daditos de calabaza

Pollo asado en su jugo c/ Lechuga y maíz

.Cinta de lomo adobada al horno c/ Lechuga

Pan y Fruta
Kcal:312 Prot:15,2 Lip:4,3 HC:56,6

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

Pan integral y Fruta y leche
Kcal:461 Prot:28,2 Lip:9,7 HC:65,1

Pan y Zumo de naranja natural
Kcal:421 Prot:23,7 Lip:15,4 HC:50,4

Pan y Fruta
Kcal:478 Prot:26,8 Lip:26,9 HC:32

Brocoli rehogado
- Día 16 -

.Crema de calabaza
- Día 17 -

Fideua de verduras
- Día 18 -

.Sopa de Cocido
- Día 19 -

.Patatas guisadas con verduras
- Día 20 -

Lacón a la gallega

Mini hamburguesa casera al horno con puré de patata

Revuelto c/ Lechuga y tomate

.Cocido Madrileño completo

Filete de pollo encebollado

Pan y Postre Lácteo
Kcal:253 Prot:10,8 Lip:4 HC:47,7

Apple pie
Kcal:60 Prot:1,7 Lip:1,9 HC:9

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

Pan y Fruta
Kcal:457 Prot:20,8 Lip:19,2 HC:57,2

Pan y Fruta y leche
Kcal:216 Prot:15,2 Lip:10,5 HC:15,5

.Crema de verduras
- Día 23 -

Lazos carbonara
- Día 24 -

*Judías verdes rehogadas
- Día 25 -

*Arroz tres delicias
- Día 26 -

.Lentejas estofadas con verduras
- Día 27 -

Cinta de lomo adobada al horno c/ Lechuga

.Filete de contramuslo de pollo con daditos de zanahoria

*Albondigas burger meat en salsa con patatas

Filete de pollo a la plancha c/ Lechuga y aceitunas

.Tortilla Española c/ Ensalada campestre

Pan integral y Fruta
Kcal:609 Prot:26,4 Lip:29,2 HC:60

Pan y Fruta y leche
Kcal:305 Prot:20,8 Lip:14,4 HC:21,9

Pan y Fruta
Kcal:464 Prot:16,7 Lip:25,9 HC:44,5

Pan y Postre Lácteo
Kcal:331 Prot:11,5 Lip:4,4 HC:64,6

Pan y Fruta
Kcal:312 Prot:15,2 Lip:4,3 HC:56,6

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, o en el teléfono 918729230 Ext. 3. En nuestra página WEB, dispone además de las recomendaciones para las cenas.

Menús Equilibrados



Presentación
ensalidable



Ali
de pr



An illustration of a red barn with a brown door and a small window. A wooden barrel sits in front of the barn. To the left, several blue raindrops fall from a light blue sky. The background features faint, repeating text.

**DIARIAMENTE SE OFRECERÁ
UNA OPCIÓN DE VERDURAS**



Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
.Arroz Campero *Lomos de bacalao con tomate Pan y Fruta y leche .Lentejas estofadas con verduras *Salchichas de pavo al horno c/ Lechuga y tomate Pan y Fruta Brocoli rehogado Lacón a la gallega Pan y Postre Lácteo .Crema de verduras Cinta de lomo adobada al horno c/ Lechuga Pan integral y Fruta	-.Día 2-. .Crema de calabacín Filete de pollo a la plancha c/ Lechuga Pan integral y Fruta Arroz integral con salsa de tomate Huevos fritos con patatas Pan y Postre Lácteo .Crema de calabaza Mini hamburguesa casera al horno con puré de patata Apple pie Lazos carbonara Lomos de merluza al horno con zanahoria Pan y Fruta y leche	-.Día 3-. .Judias blancas con verduras .Tortilla Francesa c/ Ensalada campestre Espaguetis salteados con verduritas Filete de gallineta con dados de calabacin Fideua de verduras Revuelto c/ Lechuga y tomate Pan y Fruta *.Judias verdes rehogadas	-.Día 4-. Canelones de carne Rombos de Merluza c/ Lechuga *Guisantes rehogados con cebolla Pan y Zumo de naranja natural .Sopa de Cocido .Cocido Madrileño completo *Alubias blancas estofadas con verduras *Filete de merluza a la marinera c/ Lechuga	-.Día 5-. .Sopa de Cocido Pan y Postre Lácteo *.Guisantes rehogados con cebolla Pan y Fruta y leche *.Arroz tres delicias .Cocido Madrileño completo Pan y Fruta *.Lentejas estofadas con verduras
Kcal:263 Prot:14,9 Lip:11,9 HC:24,4 Kcal:312 Prot:15,2 Lip:4,3 HC:56,6 Kcal:253 Prot:10,8 Lip:4 HC:47,7 Kcal:609 Prot:26,4 Lip:29,2 HC:60	Kcal:435 Prot:23 Lip:11,6 HC:59,7 Kcal:692 Prot:20,9 Lip:23,2 HC:95,5 Kcal:238 Prot:14,3 Lip:11 HC:19,3	Kcal:309 Prot:14,1 Lip:3 HC:59,4 Kcal:350 Prot:12 Lip:5 HC:64 Kcal:243 Prot:6,9 Lip:5,7 HC:44,4 Kcal:464 Prot:16,7 Lip:25,9 HC:44,5	Kcal:250 Prot:19,6 Lip:12,8 HC:12,8 Kcal:421 Prot:23,7 Lip:15,4 HC:50,4 Kcal:457 Prot:20,8 Lip:19,2 HC:57,2 Kcal:331 Prot:11,5 Lip:4,4 HC:64,6	Kcal:544 Prot:24,7 Lip:20,2 HC:72,9 Kcal:271 Prot:21,5 Lip:5,6 HC:33,3 Kcal:210 Prot:12,4 Lip:11,7 HC:13,5 Kcal:312 Prot:15,2 Lip:4,3 HC:56,6
-.Día 9-. -.Día 16-. -.Día 23-. -.Día 24-. -.Día 25-. -.Día 26-. -.Día 27-	-.Día 10-. -.Día 17-. -.Día 22-. -.Día 24-. -.Día 25-. -.Día 26-. -.Día 27-	-.Día 11-. -.Día 18-. -.Día 23-. -.Día 24-. -.Día 25-. -.Día 26-. -.Día 27-	-.Día 12-. -.Día 19-. -.Día 23-. -.Día 24-. -.Día 25-. -.Día 26-. -.Día 27-	-.Día 13-. -.Día 20-. -.Día 23-. -.Día 24-. -.Día 25-. -.Día 26-. -.Día 27-

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



DIARIAMENTE SE OFRECERÁ UNA OPCIÓN DE VERDURAS



Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

.Arroz Campero *Lomos de bacalao con tomate Pan y Fruta y leche .Lentejas estofadas con verduras *Salchichas de pavo al horno c/ Lechuga y tomate Pan y Fruta Brocoli rehogado Lacón a la gallega Pan y Postre Lácteo .Crema de verduras Cinta de lomo adobada al horno c/ Lechuga Pan integral y Fruta	.Crema de calabacín Filete de pollo a la plancha c/ Lechuga Pan integral y Fruta Arroz integral con salsa de tomate Huevos fritos con patatas Pan y Postre Lácteo .Crema de calabaza Mini hamburguesa casera al horno con puré de patata Apple pie Lazos carbonara Lomos de merluza al horno con zanahoria Pan y Fruta y leche	.Judias blancas con verduras .Tortilla Francesa c/ Ensalada campestre Espaguetis salteados con verduritas Filete de gallineta con dados de calabacin Fideua de verduras Revuelto c/ Lechuga y tomate Pan y Fruta *Judias verdes rehogadas *Albondigas burger meat en salsa con patatas Pan y Fruta	Canelones de carne Rombos de Merluza c/ Lechuga *Guisantes rehogados con cebolla Pollo asado en su jugo c/ Lechuga y maíz .Sopa de Cocido Pan y Zumo de naranja natural .Sopa de Cocido .Cocido Madrileño completo Pan y Postre Lácteo *Alubias blancas estofadas con verduras *Filete de merluza a la marinera c/ Lechuga Pan y Fruta y leche .Patatas guisadas con verduras	.Sopa de Cocido Rombos de Merluza c/ Lechuga *Guisantes rehogados con cebolla Pollo asado en su jugo c/ Lechuga y maíz .Sopa de Cocido Pan y Zumo de naranja natural .Sopa de Cocido Pan y Postre Lácteo *Alubias blancas estofadas con verduras *Filete de merluza a la marinera c/ Lechuga Pan y Fruta y leche .Patatas guisadas con verduras
- Día 2 -	- Día 3 -	- Día 4 -	- Día 5 -	- Día 6 -
- Día 9 -	- Día 10 -	- Día 11 -	- Día 12 -	- Día 13 -
- Día 16 -	- Día 17 -	- Día 18 -	- Día 19 -	- Día 20 -
- Día 23 -	- Día 24 -	- Día 25 -	- Día 26 -	- Día 27 -

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



DIARIAMENTE SE OFRECERÁ UNA OPCIÓN DE VERDURAS



Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

.Arroz con tomate <small>Kcal:338 Prot:12,3 Lip:4,6 HC:53,7</small>	.Crema de calabacín <small>Kcal:385 Prot:13,4 Lip:7,4 HC:66,3</small>	.Judías blancas con verduras <small>Kcal:309 Prot:14,1 Lip:3 HC:59,4</small>	*Coditos con salsa de tomate <small>Kcal:320 Prot:15,3 Lip:6,9 HC:49</small>	Sopa de verduras <small>Kcal:443 Prot:41 Lip:8,1 HC:59,1</small>
.Judías pintas con verduras	.Menestra de verduras c/ Lechuga	.Tortilla Francesa c/ Ensalada campestre	*Lentejas a la hortelana c/ Lechuga	.Garbanzos estofados
Pan y Fruta y leche <small>Kcal:454 Prot:17,2 Lip:9,7 HC:77,4</small>	Pan integral y Fruta <small>Kcal:692 Prot:20,9 Lip:23,2 HC:95,5</small>	Pan y Fruta <small>Kcal:528 Prot:43,4 Lip:8,2 HC:73,2</small>	Pan y Zumo de naranja natural <small>Kcal:406 Prot:15,3 Lip:12,3 HC:61,2</small>	Pan y Postre Lácteo <small>Kcal:344 Prot:17,5 Lip:6,7 HC:52</small>
.Lentejas estofadas con verduras <small>- Día 9 -</small>	Arroz integral con salsa de tomate <small>- Día 10 -</small>	Espaguetis salteados con verduritas <small>- Día 11 -</small>	*Guisantes rehogados con cebolla <small>- Día 12 -</small>	*Alubias blancas estofadas con verduras <small>- Día 13 -</small>
*Arroz con champiñones c/ Lechuga y tomate	Huevos fritos con patatas	.Garbanzos estofados	.Tortilla Francesa c/ Lechuga y maíz	Hamburguesa vegetal c/ Lechuga
Brocoli rehogado <small>- Día 16 -</small>	.Crema de calabaza <small>- Día 17 -</small>	Fideua de verduras <small>- Día 18 -</small>	Sopa de verduras <small>- Día 19 -</small>	.Patatas guisadas con verduras <small>- Día 20 -</small>
.Tortilla Española	Hamburguesa vegetal con patata cuadro	Revuelto c/ Lechuga y tomate	.Garbanzos estofados	.Tortilla Francesa
Pan y Postre Lácteo <small>Kcal:401 Prot:15,4 Lip:13,7 HC:57,1</small>	Apple pie <small>Kcal:398 Prot:18,8 Lip:27,8 HC:18,1</small>	Pan y Fruta <small>Kcal:243 Prot:6,9 Lip:5,7 HC:44,4</small>	Pan y Fruta <small>Kcal:356 Prot:37,1 Lip:7,1 HC:43,4</small>	Pan y Fruta y leche <small>Kcal:210 Prot:8,4 Lip:7,7 HC:26,2</small>
.Crema de verduras <small>- Día 23 -</small>	.Farfalle a la Napolitana <small>- Día 24 -</small>	*Judías verdes rehogadas <small>- Día 25 -</small>	*Arroz con champiñones <small>- Día 26 -</small>	.Lentejas estofadas con verduras <small>- Día 27 -</small>
.Menestra de verduras c/ Lechuga	Judías pintas a la hortelana	Hamburguesa vegetal	.Garbanzos estofados c/ Lechuga y aceitunas	.Tortilla Española c/ Ensalada campestre
Pan integral y Fruta <small>Kcal:387 Prot:13,6 Lip:7,4 HC:66,6</small>	Pan y Fruta y leche <small>Kcal:306 Prot:13,6 Lip:5,4 HC:50,2</small>	Pan y Fruta <small>Kcal:354 Prot:12,6 Lip:10,9 HC:53,5</small>	Pan y Postre Lácteo <small>Kcal:365 Prot:9,8 Lip:8,4 HC:65,5</small>	Pan y Fruta <small>Kcal:312 Prot:15,2 Lip:4,3 HC:56,6</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..

Menús
Equilibrados



Ecológicamente
Responsables



Alimentación
Neurosaludable



Certificaciones
de calidad



Concienciados
Socialmente



Alimentos
de proximidad



DIARIAMENTE SE OFRECERÁ
UNA OPCIÓN DE VERDURAS



Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

.Arroz Campero *Lomos de bacalao con tomate Barra de pan sin gluten y Fruta y leche Kcal:263 Prot:14,9 Lip:11,9 HC:24,4	.Crema de calabacín Filete de pollo a la plancha c/ Lechuga Barra de pan sin gluten y Fruta Kcal:194 Prot:15 Lip:10,2 HC:10,7	.Judias blancas con verduras .Tortilla Francesa c/ Ensalada campestre Barra de pan sin gluten y Fruta Kcal:173 Prot:10,2 Lip:1 HC:30,4	Pasta (sin gluten/huevo) Filete de merluza al horno c/ Lechuga Barra de pan sin gluten y Fruta y leche Kcal:90 Prot:8,9 Lip:0,7 HC:1,9	Sopa (pasta sin gluten/huevo) .Magro de cerdo con verduritas y patatas Barra de pan sin gluten y Postre Lácteo Kcal:135 Prot:12,6 Lip:6,6 HC:7,5
- Día 2 -	- Día 3 -	- Día 4 -	- Día 5 -	- Día 6 -
.Crema de puerro *Salchichas de pavo al horno c/ Lechuga y tomate Barra de pan sin gluten y Fruta Kcal:67 Prot:2 Lip:2 HC:10,4	Arroz integral con salsa de tomate Huevos fritos con patatas Barra de pan sin gluten y Postre Lácteo Kcal:469 Prot:13,1 Lip:20,2 HC:50,8	Pasta (sin gluten/huevo) Filete de abadejo en salsa con daditos de calabacin Barra de pan sin gluten y Fruta y leche Kcal:79 Prot:7,9 Lip:4,7 HC:1,2	.Crema de calabaza Pollo asado en su jugo c/ Lechuga y maíz Barra de pan sin gluten y Zumo de naranja natural Kcal:214 Prot:16,3 Lip:11,6 HC:11,2	*Alubias blancas estofadas con verduras *Filete de merluza a la marinera c/ Lechuga Barra de pan sin gluten y Fruta y leche Kcal:271 Prot:21,5 Lip:5,6 HC:33,3
- Día 9 -	- Día 10 -	- Día 11 -	- Día 12 -	- Día 13 -
Brocoli rehogado Lacón a la gallega Barra de pan sin gluten y Postre Lácteo Kcal:30 Prot:3 Lip:1 HC:3	.Crema de calabaza Mini hamburguesa casera al horno con puré de patata Apple pie Kcal:60 Prot:1,7 Lip:1,9 HC:9	Pasta (sin gluten/huevo) Revuelto c/ Lechuga y tomate Barra de pan sin gluten y Fruta Kcal:273 Prot:13,8 Lip:20,4 HC:8,6	Sopa (pasta sin gluten/huevo) Cinta de lomo fresca al horno con patata panadera Barra de pan sin gluten y Fruta Kcal:264 Prot:15,1 Lip:20,8 HC:5,5	.Patatas guisadas con verduras Salmon con verduritas Barra de pan sin gluten y Fruta y leche Kcal:210 Prot:12,4 Lip:11,7 HC:13,5
- Día 16 -	- Día 17 -	- Día 18 -	- Día 19 -	- Día 20 -
.Crema de verduras Cinta de lomo adobada al horno c/ Lechuga Barra de pan sin gluten y Fruta Kcal:368 Prot:18,4 Lip:27,8 HC:11	Pasta (sin gluten/huevo) Lomos de merluza al horno con zanahoria Barra de pan sin gluten y Fruta y leche Kcal:80 Prot:8,3 Lip:5 HC:0,3	*Judias verdes rehogadas Ragout de ternera en salsa con patatas Barra de pan sin gluten y Fruta Kcal:142 Prot:2 Lip:5,4 HC:20,8	*Arroz con champiñones Filete de pollo a la plancha c/ Lechuga y aceitunas Barra de pan sin gluten y Postre Lácteo Kcal:62 Prot:2,2 Lip:3,9 HC:4,5	Coliflor rehogada Tortilla Española c/ Ensalada campestre Barra de pan sin gluten y Fruta Kcal:62 Prot:2,2 Lip:3,9 HC:4,5
- Día 23 -	- Día 24 -	- Día 25 -	- Día 26 -	- Día 27 -

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



DIARIAMENTE SE OFRECERÁ UNA OPCIÓN DE VERDURAS



Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

.Arroz con tomate *Lomos de bacalao con tomate Pan y Fruta y leche .Crema de puerro Filete de pollo al horno Pan y Fruta Brocoli rehogado Lacón a la gallega Pan y Postre Lácteo .Crema de verduras Cinta de lomo fresca en su jugo Pan y Fruta	.Crema de calabacín Filete de pollo a la plancha Pan y Fruta Arroz integral con salsa de tomate Huevos fritos con patatas Pan y Postre Lácteo .Crema de zanahoria Mini hamburguesa casera al horno con puré de patata Apple pie Lazos carbonara Lomos de merluza al horno con zanahoria Pan y Fruta y leche	Coliflor rehogada .Tortilla Francesa Pasta (sin gluten/huevo) Filete de gallineta con dados de calabacín Pan y Fruta y leche Pasta (sin gluten/huevo) Revuelto Pan y Fruta .Crema de zanahoria Ragout de ternera en salsa con patatas Pan y Fruta	Pasta (sin gluten/huevo) Rombos de Merluza Pan y Fruta y leche .Crema de calabacín Pollo asado en su jugo Pan y Zumo de naranja natural Sopa (pasta sin gluten/huevo) Cinta de lomo fresca al horno con patata panadera Pan y Fruta *.Arroz con champiñones Filete de pollo a la plancha Pan y Postre Lácteo	Sopa (pasta sin gluten/huevo) .Magro de cerdo con verduritas y patatas Pan y Postre Lácteo .Crema de zanahoria *Filete de merluza a la marinera Pan y Fruta y leche .Patatas guisadas con verduras Salmon con verduritas Pan y Fruta y leche Coliflor rehogada .Tortilla Española Pan y Fruta
- Día 2 -	- Día 3 -	- Día 4 -	- Día 5 -	- Día 6 -
- Día 9 -	- Día 10 -	- Día 11 -	- Día 12 -	- Día 13 -
- Día 16 -	- Día 17 -	- Día 18 -	- Día 19 -	- Día 20 -
- Día 23 -	- Día 24 -	- Día 25 -	- Día 26 -	- Día 27 -

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



DIARIAMENTE SE OFRECERÁ UNA OPCIÓN DE VERDURAS



Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

.Arroz Campero *Lomos de bacalao con tomate	.Crema de calabacín Filete de pollo a la plancha c/ Lechuga	.Judias blancas con verduras .Tortilla Francesa c/ Ensalada campestre	*Coditos con salsa de tomate Rombos de Merluza c/ Lechuga	.Sopa de Cocido .Magro de cerdo con verduritas y patatas
Pan y Fruta y leche Kcal:263 Prot:14,9 Lip:11,9 HC:24,4	Pan y Fruta Kcal:330 Prot:18,9 Lip:12,2 HC:39,7	Pan y Fruta Kcal:309 Prot:14,1 Lip:3 HC:59,4	Pan y Fruta y leche Kcal:265 Prot:19,2 Lip:11,3 HC:21,4	Pan y Postre Lácteo Kcal:364 Prot:20,4 Lip:9,6 HC:52,2
.Crema de puerro *Salchichas de pavo al horno c/ Lechuga y tomate	Arroz integral con salsa de tomate Huevos fritos con patatas	Espaguetis salteados con verduritas Filete de gallineta con dados de calabacin	.Crema de calabaza Pollo asado en su jugo c/ Lechuga y maíz	*Alubias blancas estofadas con verduras *Filete de merluza a la marinera c/ Lechuga
Pan y Fruta Kcal:203 Prot:5,9 Lip:4 HC:39,4	Pan y Postre Lácteo Kcal:692 Prot:20,9 Lip:23,2 HC:95,5	Pan y Fruta y leche Kcal:350 Prot:12 Lip:5 HC:64	Pan y Zumo de naranja natural Kcal:393 Prot:20,8 Lip:13,6 HC:50,2	Pan y Fruta y leche Kcal:271 Prot:21,5 Lip:5,6 HC:33,3
Brocoli rehogado Lacón a la gallega	.Crema de calabaza Mini hamburguesa casera al horno con puré de patata	Fideua de verduras Revuelto c/ Lechuga y tomate	.Sopa de Cocido Cinta de lomo fresca al horno con patata panadera	.Patatas guisadas con verduras Salmon con verduritas
Pan y Postre Lácteo Kcal:253 Prot:10,8 Lip:4 HC:47,7	Apple pie Kcal:60 Prot:1,7 Lip:1,9 HC:9	Pan y Fruta Kcal:243 Prot:6,9 Lip:5,7 HC:44,4	Pan y Fruta Kcal:406 Prot:19 Lip:22,8 HC:34,5	Pan y Fruta y leche Kcal:210 Prot:12,4 Lip:11,7 HC:13,5
.Crema de verduras Cinta de lomo adobada al horno c/ Lechuga	Lazos carbonara Lomos de merluza al horno con zanahoria	*Judias verdes rehogadas *Albondigas burger meat en salsa con patatas	*Arroz con champiñones Filete de pollo a la plancha c/ Lechuga y aceitunas	Coliflor rehogada .Tortilla Española c/ Ensalada campestre
Pan y Fruta Kcal:504 Prot:22,3 Lip:29,8 HC:40	Pan y Fruta y leche Kcal:238 Prot:14,3 Lip:11 HC:19,3	Pan y Fruta Kcal:464 Prot:16,7 Lip:25,9 HC:44,5	Pan y Postre Lácteo Kcal:365 Prot:9,8 Lip:8,4 HC:65,5	Pan y Fruta Kcal:198 Prot:6,1 Lip:5,9 HC:33,5

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



DIARIAMENTE SE OFRECERÁ UNA OPCIÓN DE VERDURAS



Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Arroz con verduras <small>.Cinta de lomo adobada al horno Pan y Fruta y leche Kcal:404 Prot:18 Lip:28,6 HC:19,4</small>	.Crema de calabacín <small>Hamburguesa vegetal c/ Lechuga Pan y Fruta Kcal:366 Prot:12,8 Lip:9,5 HC:59,7</small>	.Judías blancas con verduras <small>Tortilla Francesa c/ Ensalada campestre Pan y Fruta Kcal:309 Prot:14,1 Lip:3 HC:59,4</small>	*Coditos con salsa de tomate <small>.Cinta de lomo adobada al horno c/ Lechuga Pan y Fruta y leche Kcal:439 Prot:20 Lip:30,3 HC:21,4</small>	Sopa de verduras <small>.Garbanzos estofados Pan y Postre Lácteo Kcal:443 Prot:41 Lip:8,1 HC:59,1</small>
.Lentejas estofadas con verduras <small>.Cinta de lomo adobada al horno c/ Lechuga y tomate Pan y Fruta Kcal:607 Prot:31,3 Lip:29,9 HC:56,6</small>	Arroz integral con salsa de tomate <small>Huevos fritos con patatas Pan y Postre Lácteo Kcal:692 Prot:20,9 Lip:23,2 HC:95,5</small>	Espaguetis salteados con verduritas <small>.Cinta de lomo adobada al horno Pan y Fruta y leche Kcal:645 Prot:28,1 Lip:30,6 HC:64</small>	*Guisantes rehogados con cebolla <small>.Tortilla Francesa c/ Lechuga y maíz Pan y Zumo de naranja natural Kcal:406 Prot:15,3 Lip:12,3 HC:61,2</small>	*Alubias blancas estofadas con verduras <small>.Cinta de lomo adobada al horno c/ Lechuga Pan y Fruta y leche Kcal:478 Prot:26,8 Lip:26,9 HC:32</small>
Brocoli rehogado <small>.Cinta de lomo adobada al horno Pan y Postre Lácteo Kcal:548 Prot:26,9 Lip:29,6 HC:47,7</small>	.Crema de calabaza <small>Mini hamburguesa casera al horno con puré de patata Apple pie Kcal:60 Prot:1,7 Lip:1,9 HC:9</small>	Fideua de verduras <small>Revuelto c/ Lechuga y tomate Pan y Fruta Kcal:243 Prot:6,9 Lip:5,7 HC:44,4</small>	Sopa de verduras <small>.Garbanzos estofados Pan y Fruta Kcal:356 Prot:37,1 Lip:7,1 HC:43,4</small>	.Patatas guisadas con verduras <small>.Cinta de lomo adobada al horno Pan y Fruta y leche Kcal:365 Prot:18,2 Lip:26,7 HC:13,2</small>
.Crema de verduras <small>Cinta de lomo adobada al horno c/ Lechuga Pan y Fruta Kcal:504 Prot:22,3 Lip:29,8 HC:40</small>	.Farfalle a la Napolitana <small>.Tortilla Francesa Pan y Fruta y leche Kcal:273 Prot:9,6 Lip:11 HC:32,8</small>	*Judías verdes rehogadas <small>Ragout de ternera al horno Pan y Fruta Kcal:524 Prot:19,1 Lip:35,7 HC:34,9</small>	*Arroz tres delicias <small>.Cinta de lomo adobada al horno c/ Lechuga y aceitunas Pan y Postre Lácteo Kcal:331 Prot:11,5 Lip:4,4 HC:64,6</small>	.Lentejas estofadas con verduras <small>.Tortilla Española c/ Ensalada campestre Pan y Fruta Kcal:312 Prot:15,2 Lip:4,3 HC:56,6</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..

Menús Equilibrados



Ecológicamente Responsables



Alimentación Neurosaludable



Certificaciones de calidad



Concienciados Socialmente



Alimentos de proximidad



DIARIAMENTE SE OFRECERÁ UNA OPCIÓN DE VERDURAS



Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
.Arroz Campero *Lomos de bacalao con tomate Pan y Fruta y leche Kcal:263 Prot:14,9 Lip:11,9 HC:24,4	.Crema de calabacín Filete de pollo a la plancha Pan integral y Fruta Kcal:424 Prot:22,5 Lip:11,3 HC:58,2	Coliflor rehogada .Tortilla Francesa Pan y Fruta Kcal:337 Prot:12,3 Lip:12,5 HC:46,5	Canelones de carne Rombos de Merluza Pan y Fruta y leche Kcal:239 Prot:19 Lip:12,6 HC:11,2	.Sopa de Cocido .Cocido Madrileño completo Pan y Postre Lácteo Kcal:544 Prot:24,7 Lip:20,2 HC:72,9
.Lentejas estofadas con verduras *Salchichas de pavo al horno Pan y Fruta Kcal:312 Prot:15,2 Lip:4,3 HC:56,6	Arroz integral con salsa de tomate Huevos fritos con patatas Pan y Postre Lácteo Kcal:692 Prot:20,9 Lip:23,2 HC:95,5	Espaguetis salteados con verduritas Filete de gallineta con dados de calabacín Pan integral y Fruta y leche Kcal:350 Prot:12 Lip:5 HC:64	*Guisantes rehogados con cebolla Pollo asado en su jugo Pan y Zumo de naranja natural Kcal:421 Prot:23,7 Lip:15,4 HC:50,4	.Crema de zanahoria *Filete de merluza a la marinera Pan y Fruta y leche Kcal:156 Prot:12,5 Lip:6,2 HC:13,1
Brocoli rehogado Lacón a la gallega Pan y Postre Lácteo Kcal:253 Prot:10,8 Lip:4 HC:47,7	.Crema de calabaza Mini hamburguesa casera al horno con puré de patata Apple pie Kcal:60 Prot:1,7 Lip:1,9 HC:9	Fideua de verduras Revuelto Pan y Fruta Kcal:243 Prot:6,9 Lip:5,7 HC:44,4	.Sopa de Cocido .Cocido Madrileño completo Pan y Fruta Kcal:457 Prot:20,8 Lip:19,2 HC:57,2	.Patatas guisadas con verduras Filete de merluza en salsa con verduritas Pan y Fruta y leche Kcal:129 Prot:9,9 Lip:3,6 HC:14,7
.Crema de verduras Cinta de lomo adobada al horno Pan integral y Fruta Kcal:598 Prot:25,9 Lip:29 HC:58,5	Lazos carbonara Lomos de merluza al horno con zanahoria Pan y Fruta y leche Kcal:238 Prot:14,3 Lip:11 HC:19,3	*Judías verdes rehogadas *Albondigas burger meat en salsa con patatas Pan y Fruta Kcal:464 Prot:16,7 Lip:25,9 HC:44,5	*Arroz tres delicias Filete de pollo a la plancha Pan y Postre Lácteo Kcal:455 Prot:24,3 Lip:12,5 HC:64,6	.Lentejas estofadas con verduras .Tortilla Española Pan y Fruta Kcal:460 Prot:19,8 Lip:14 HC:66

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



DIARIAMENTE SE OFRECERÁ UNA OPCIÓN DE VERDURAS



FEBRERO 2026
MENÚ SIN SÉSAMO, FRUTOS SECOS, LACTOSA

Colegio Nª Sª de la Merced

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
.Arroz Campero *Lomos de bacalao con tomate Pan y Fruta Kcal:399 Prot:18,8 Lip:13,9 HC:53,4	.Crema de calabacín Filete de pollo a la plancha c/ Lechuga Pan y Fruta Kcal:330 Prot:18,9 Lip:12,2 HC:39,7	.Judias blancas con verduras .Tortilla Francesa c/ Ensalada campestre Pan y Fruta Kcal:309 Prot:14,1 Lip:3 HC:59,4	*Coditos con salsa de tomate Filete de merluza al horno c/ Lechuga Pan y Fruta Kcal:360 Prot:16,2 Lip:7,1 HC:50,7	.Sopa de Cocido .Cocido Madrileño completo Pan y Yogur de soja Kcal:321 Prot:16,9 Lip:17,2 HC:28,2
.Lentejas estofadas con verduras *Salchichas de pavo al horno c/ Lechuga y tomate Pan y Fruta Kcal:312 Prot:15,2 Lip:4,3 HC:56,6	Arroz integral con salsa de tomate Huevos fritos con patatas Pan y Yogur de soja Kcal:469 Prot:13,1 Lip:20,2 HC:50,8	Espaguetis salteados con verduritas Filete de gallineta con dados de calabacin Pan y Fruta Kcal:486 Prot:15,9 Lip:7 HC:93	*Guisantes rehogados con cebolla Pollo asado en su jugo c/ Lechuga y maíz Pan y Zumo de naranja natural Kcal:421 Prot:23,7 Lip:15,4 HC:50,4	*Alubias blancas estofadas con verduras *Filete de merluza a la marinera c/ Lechuga Pan y Fruta Kcal:407 Prot:25,4 Lip:7,6 HC:62,3
Brocoli rehogado Lacón a la gallega Pan y Yogur de soja Kcal:30 Prot:3 Lip:1 HC:3	.Crema de calabaza Mini hamburguesa casera al horno con puré de patata Fruta Kcal:60 Prot:1,7 Lip:1,9 HC:9	Fideua de verduras Revuelto c/ Lechuga y tomate Pan y Fruta Kcal:243 Prot:6,9 Lip:5,7 HC:44,4	.Sopa de Cocido .Cocido Madrileño completo Pan y Fruta Kcal:457 Prot:20,8 Lip:19,2 HC:57,2	.Patatas guisadas con verduras Salmon con verduritas Pan y Fruta Kcal:346 Prot:16,3 Lip:13,7 HC:42,5
.Crema de verduras Cinta de lomo adobada al horno c/ Lechuga Pan y Fruta Kcal:504 Prot:22,3 Lip:29,8 HC:40	.Farfalle a la Napolitana Lomos de merluza al horno con zanahoria Pan y Fruta Kcal:349 Prot:15,6 Lip:11,4 HC:49,1	*Judias verdes rehogadas *Albondigas burger meat en salsa con patatas Pan y Fruta Kcal:464 Prot:16,7 Lip:25,9 HC:44,5	*Arroz tres delicias Filete de pollo a la plancha c/ Lechuga y aceitunas Pan y Yogur de soja Kcal:108 Prot:3,7 Lip:1,4 HC:19,9	.Lentejas estofadas con verduras .Tortilla Española c/ Ensalada campestre Pan y Fruta Kcal:312 Prot:15,2 Lip:4,3 HC:56,6

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, 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



DIARIAMENTE SE OFRECERÁ UNA OPCIÓN DE VERDURAS



Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

.Patatas guisadas con verduras .Filete de contramuslo de pollo con daditos de zanahoria Yogur natural Kcal:278 Prot:20,7 Lip:12,2 HC:21,7	- Día 2 - *Lentejas a la hortelana *Filete de merluza a la italiana con daditos de calabaza Fruta Natural Kcal:288 Prot:22,1 Lip:5,3 HC:39,2	- Día 3 - .Crema Vichy *Ragout de pollo con patatas Fruta Natural Kcal:272 Prot:17,5 Lip:10,6 HC:26,9	- Día 4 - Sopa de ave Cocido madrileño sin embutidos Fruta Natural Kcal:347 Prot:18,3 Lip:8,1 HC:51	- Día 5 - *Espirales con tomate *Abadejo con pimientos Fruta de Temporada Kcal:246 Prot:12,4 Lip:9,9 HC:27,7
Sopa de ave Ragout de ternera en salsa con patatas Fruta Natural Kcal:270 Prot:13,9 Lip:17,9 HC:13,4	- Día 9 - Judias pintas a la hortelana .Tortilla Española Fruta Natural Kcal:363 Prot:15 Lip:11,2 HC:49,9	- Día 10 - .Coditos a la Boloñesa .Filete de merluza en salsa con tiras de pimientos Fruta Natural Kcal:438 Prot:29,1 Lip:21 HC:33	- Día 11 - *Guisantes rehogados con cebolla .Filete de contramuslo de pollo con patatas cuadro Yogur natural Kcal:295 Prot:23 Lip:14,8 HC:17,5	- Día 12 - .Arroz con tomate .Filete de abadejo en salsa con verduritas Fruta Natural Kcal:263 Prot:10,2 Lip:6,6 HC:34,1
*Lentejas con arroz y verduras Ragout de ternera en salsa con verduras Yogur natural Kcal:437 Prot:26,3 Lip:20 HC:37,7	- Día 16 - .Crema de calabaza .Filete de contramuslo de pollo con patatas cuadro Fruta Natural Kcal:263 Prot:17,1 Lip:10,5 HC:25	- Día 17 - *Macarrones con salsa de tomate .Filete de merluza a la Vasca Fruta de Temporada Kcal:303 Prot:15,5 Lip:11,7 HC:34,2	- Día 18 - Sopa de ave Cocido madrileño sin embutidos Fruta Natural Kcal:347 Prot:18,3 Lip:8,1 HC:51	- Día 19 - Menestra de verduras rehogadas con cebollita .Tortilla Española Fruta Natural Kcal:246 Prot:8,1 Lip:13,5 HC:21,9
.Crema de zanahoria .Filete de contramuslo de pollo con patatas cuadro Fruta Natural Kcal:256 Prot:16,8 Lip:10,8 HC:24,7	- Día 23 - *Alubias blancas estofadas con verduras *Filete de merluza al ajo arriero Fruta Natural Kcal:310 Prot:19,3 Lip:6,2 HC:43,9	- Día 24 - Sopa de ave *Filete de pollo con verduras Yogur natural Kcal:235 Prot:19,8 Lip:12,1 HC:11,5	- Día 25 - .Lentejas estofadas con verduras .Tortilla Española Fruta Natural Kcal:352 Prot:16,5 Lip:12 HC:43,3	- Día 26 - .Farfalle a la Napolitana .Filete de abadejo en salsa con daditos de calabaza Fruta de Temporada Kcal:242 Prot:12 Lip:9,7 HC:27,5
<p>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..</p>				

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



DIARIAMENTE SE OFRECERÁ
UNA OPCIÓN DE VERDURAS



Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

.Patatas guisadas con verduras .Cinta de lomo adobada con daditos de zanahoria Yogur natural Kcal:424 Prot:22,4 Lip:28,3 HC:20,5	- Día 2 - Brocoli al ajillo *Filete de merluza a la italiana con daditos de calabaza Fruta Natural Kcal:168 Prot:13,5 Lip:6,9 HC:14,2	- Día 3 - .Crema Vichy *Ragout de pollo con patatas Fruta Natural Kcal:272 Prot:17,5 Lip:10,6 HC:26,9	- Día 4 - Sopa de letras pasta sin gluten Cocido madrileño sin embutidos Fruta Natural Kcal:347 Prot:18,3 Lip:8,1 HC:51	- Día 5 - Espirales con salsa de tomate pasta sin gluten *Abadejo con pimientos Fruta de Temporada Kcal:246 Prot:12,4 Lip:9,9 HC:27,7
Sopa de letras pasta sin gluten Ragout de ternera en salsa con patatas Fruta Natural Kcal:270 Prot:13,2 Lip:17,9 HC:13,4	- Día 9 - Judias pintas a la hortelana .Tortilla Española Fruta Natural Kcal:363 Prot:15 Lip:11,2 HC:49,9	- Día 10 - Coditos con salsa de tomate pasta sin gluten .Filete de merluza en salsa con tiras de pimientos Fruta Natural Kcal:438 Prot:29,1 Lip:21 HC:33	- Día 11 - *Guisantes rehogados con cebolla .Filete de contramuslo de pollo con patatas cuadro Yogur natural Kcal:295 Prot:23 Lip:14,8 HC:17,5	- Día 12 - .Arroz con tomate .Filete de abadejo en salsa con verduritas Fruta Natural Kcal:263 Prot:10,2 Lip:6,6 HC:34,1
.Patatas guisadas con verduras Ragout de ternera en salsa con verduras Yogur natural Kcal:332 Prot:17,3 Lip:20,3 HC:20,2	- Día 16 - .Crema de calabaza .Filete de contramuslo de pollo con patatas cuadro Fruta Natural Kcal:263 Prot:17,1 Lip:10,5 HC:25	- Día 17 - Espirales con salsa de tomate pasta sin gluten .Filete de merluza a la Vasca Fruta de Temporada Kcal:263 Prot:14,3 Lip:11,1 HC:27,3	- Día 18 - Sopa de letras pasta sin gluten Cocido madrileño sin embutidos Fruta Natural Kcal:347 Prot:18,3 Lip:8,1 HC:51	- Día 19 - Menestra de verduras rehogadas con cebollita .Tortilla Española Fruta Natural Kcal:246 Prot:8,1 Lip:13,5 HC:21,9
.Crema de zanahoria Cinta de lomo adobada con patatas Fruta Natural Kcal:486 Prot:3,9 Lip:6,3 HC:25,5	- Día 23 - *Alubias blancas estofadas con verduras *Filete de merluza al ajo arriero Fruta Natural Kcal:310 Prot:19,3 Lip:6,2 HC:43,9	- Día 24 - Sopa de letras pasta sin gluten *Filete de pollo con verduras Yogur natural Kcal:235 Prot:19,8 Lip:12,1 HC:11,5	- Día 25 - .Crema de puerro .Tortilla Española Fruta Natural Kcal:243 Prot:7,2 Lip:11,7 HC:26,1	- Día 26 - Coditos con salsa de tomate pasta sin gluten .Filete de abadejo en salsa con daditos de calabaza Fruta de Temporada Kcal:256 Prot:13,8 Lip:12,3 HC:23,6

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, 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



DIARIAMENTE SE OFRECERÁ UNA OPCIÓN DE VERDURAS



Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

.Patatas guisadas con verduras .Cinta de lomo adobada con daditos de zanahoria Yogur natural Kcal:424 Prot:22,4 Lip:28,3 HC:20,5	*Lentejas a la hortelana *Filete de merluza a la italiana con daditos de calabaza Fruta Natural Kcal:288 Prot:22,1 Lip:5,3 HC:39,2	.Crema Vichy *Ragout de pollo con patatas Fruta Natural Kcal:272 Prot:17,5 Lip:10,6 HC:26,9	Sopa de letras pasta sin huevo Cocido madrileño sin embutidos Fruta Natural Kcal:347 Prot:18,3 Lip:8,1 HC:51	Espirales con salsa de tomate pasta sin huevo *Abadejo con pimientos Fruta de Temporada Kcal:246 Prot:12,4 Lip:9,9 HC:27,7
Sopa de letras pasta sin huevo Albondigas burger meat mixta en salsa de tomate con zanahoria Fruta Natural Kcal:272 Prot:14 Lip:17,5 HC:14,5	Judías pintas a la hortelana Filete de pollo encebollado Fruta Natural Kcal:360 Prot:23,4 Lip:10,9 HC:42,7	Coditos con salsa de tomate pasta sin huevo .Filete de merluza en salsa con tiras de pimientos Fruta Natural Kcal:438 Prot:29,1 Lip:21 HC:33	*Guisantes rehogados con cebolla .Filete de contramuslo de pollo con patatas cuadro Yogur natural Kcal:295 Prot:23 Lip:14,8 HC:17,5	.Arroz con tomate .Filete de abadejo en salsa con verduritas Fruta Natural Kcal:263 Prot:10,2 Lip:6,6 HC:34,1
*Lentejas con arroz y verduras *Hamburguesa burger meat mixta con pisto de verduras Yogur natural Kcal:454 Prot:26,9 Lip:20 HC:41,3	.Crema de calabaza .Filete de contramuslo de pollo con patatas cuadro Fruta Natural Kcal:263 Prot:17,1 Lip:10,5 HC:25	Espirales con salsa de tomate pasta sin huevo *Filete de merluza en salsa con daditos de zanahoria Fruta de Temporada Kcal:339 Prot:21,7 Lip:15,6 HC:28,9	Sopa de letras pasta sin huevo Cocido madrileño sin embutidos Fruta Natural Kcal:347 Prot:18,3 Lip:8,1 HC:51	Menestra de verduras rehogadas con cebolla Cinta de lomo fresca al horno con patata panadera Fruta Natural Kcal:341 Prot:17,4 Lip:23,6 HC:14,9
.Crema de zanahoria Cinta de lomo adobada con patatas Fruta Natural Kcal:486 Prot:3,9 Lip:6,3 HC:25,5	*Alubias blancas estofadas con verduras *Filete de merluza al ajo arriero Fruta Natural Kcal:310 Prot:19,3 Lip:6,2 HC:43,9	Sopa de letras pasta sin huevo *Filete de pollo con verduras Yogur natural Kcal:235 Prot:19,8 Lip:12,1 HC:11,5	.Lentejas estofadas con verduras Cinta de lomo fresca en salsa con pimientos Fruta Natural Kcal:327 Prot:27,2 Lip:8,1 HC:36,2	Coditos con salsa de tomate pasta sin huevo .Filete de abadejo en salsa con daditos de calabaza Fruta de Temporada Kcal:256 Prot:13,8 Lip:12,3 HC:23,6

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, 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



DIARIAMENTE SE OFRECERÁ
UNA OPCIÓN DE VERDURAS

