

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		.Tortilla Francesa c/ Ensalada campestre		Filete de merluza al horno c/ Lechuga		.Cocido Madrileño completo	
Barra de pan sin gluten y Fruta y leche Kcal:263 Prot:14,9 Lip:11,9 HC:24,4		Barra de pan sin gluten y Fruta Kcal:194 Prot:15 Lip:10,2 HC:10,7		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:90 Prot:8,9 Lip:0,7 HC:1,9		Barra de pan sin gluten y Postre Lácteo Kcal:315 Prot:16,9 Lip:17,2 HC:28,2	
.Crema de puerro	- 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		Huevos fritos 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	
Barra de pan sin gluten y Fruta Kcal:67 Prot:2 Lip:2 HC:10,4		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 y leche Kcal:79 Prot:7,9 Lip:4,7 HC:1,2		Barra de pan sin gluten y Zumo de naranja natural Kcal:243 Prot:19,2 Lip:13,4 HC:11,4		Barra de pan sin gluten 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		Revuelto c/ Lechuga y tomate		.Cocido Madrileño completo		Salmon con verduritas	
Barra de pan sin gluten y Postre Lácteo Kcal:30 Prot:3 Lip:1 HC:3		Apple pie Kcal:60 Prot:1,7 Lip:1,9 HC:9		Barra de pan sin gluten y Fruta		Barra de pan sin gluten y Fruta Kcal:315 Prot:16,9 Lip:17,2 HC:28,2		Barra de pan sin gluten 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 tres delicias	- Día 26 -	Coliflor rehogada	- Día 27 -
Cinta de lomo adobada al horno c/ Lechuga		Lomos de merluza al horno con zanahoria		Ragout de ternera en salsa con patatas		Filete de pollo a la plancha c/ Lechuga y aceitunas		.Tortilla Española c/ Ensalada campestre	
Barra de pan sin gluten y Fruta Kcal:368 Prot:18,4 Lip:27,8 HC:11		Barra de pan sin gluten y Fruta y leche Kcal:80 Prot:8,3 Lip:5 HC:0,3		Barra de pan sin gluten y Fruta Kcal:273 Prot:13,8 Lip:20,4 HC:8,6		Barra de pan sin gluten y Postre Lácteo Kcal:108 Prot:3,7 Lip:1,4 HC:19,9		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) n° 1169/2011, los alérgenos correspondientes a cada plato están disponibles en la dirección www.enasui.com, o en el teléfono 918729230 Ext. 3. En nuestra página WEB, dispone además de las recomendaciones para las cenas..

Menús
Equilibrados

Ecológicamente
Responsables

Alimentación
Neurosaludable

Certificaciones
de calidad

Concienciados
Socialmente

Alimentos
de proximidad



**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 verduras	
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..

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 verduras	
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) n^º 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	
Barra de pan sin gluten y Fruta y leche Kcal:263 Prot:14,9 Lip:11,9 HC:24,4		Barra de pan sin gluten y Fruta Kcal:194 Prot:15 Lip:10,2 HC:10,7		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:90 Prot:8,9 Lip:0,7 HC:1,9		Barra de pan sin gluten y Postre Lácteo Kcal:315 Prot:16,9 Lip:17,2 HC:28,2	
.Crema de puerro	- 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	
Barra de pan sin gluten y Fruta Kcal:67 Prot:2 Lip:2 HC:10,4		Barra de pan sin gluten y Postre Lácteo Kcal:381 Prot:13,9 Lip:20,5 HC:27,4		Barra de pan sin gluten y Fruta y leche Kcal:79 Prot:7,9 Lip:4,7 HC:1,2		Barra de pan sin gluten y Zumo de naranja natural Kcal:243 Prot:19,2 Lip:13,4 HC:11,4		Barra de pan sin gluten 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	
Barra de pan sin gluten y Postre Lácteo Kcal:30 Prot:3 Lip:1 HC:3		Apple pie Kcal:60 Prot:1,7 Lip:1,9 HC:9		Barra de pan sin gluten y Fruta Kcal:155 Prot:14,6 Lip:9,8 HC:2,2		Barra de pan sin gluten y Fruta Kcal:315 Prot:16,9 Lip:17,2 HC:28,2		Barra de pan sin gluten 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 -	Coliflor rehogada	- Día 27 -
Cinta de lomo adobada al horno c/ Lechuga		Lomos de merluza al horno con zanahoria		Ragout de ternera en salsa con patatas		Filete de pollo a la plancha c/ Lechuga y aceitunas		Cinta de lomo fresca en su jugo c/ Ensalada campestre	
Barra de pan sin gluten y Fruta Kcal:368 Prot:18,4 Lip:27,8 HC:11		Barra de pan sin gluten y Fruta y leche Kcal:80 Prot:8,3 Lip:5 HC:0,3		Barra de pan sin gluten y Fruta Kcal:273 Prot:13,8 Lip:20,4 HC:8,6		Barra de pan sin gluten y Postre Lácteo Kcal:142 Prot:2 Lip:5,4 HC:20,8		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) n^º 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 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: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 integral 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 verduras	
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 integral y Fruta Kcal:609 Prot:26,4 Lip:29,2 HC:60		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..

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 -
Cinta de lomo fresca en salsa con pimientos		Filete de pollo a la plancha c/ Lechuga		Cinta de lomo fresca en su jugo c/ Ensalada campestre		.Filete de pollo en su jugo c/ Lechuga		.Cocido Madrileño completo	
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:162 Prot:15,3 Lip:9,7 HC:3,4		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		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:604 Prot:21,7 Lip:23,5 HC:72,1		Pan integral y Fruta y leche Kcal:111 Prot:16,2 Lip:4,7 HC:1,1		Pan y Zumo de naranja natural Kcal:421 Prot:23,7 Lip:15,4 HC:50,4		Pan y Fruta y leche Kcal:478 Prot:26,8 Lip:26,9 HC:32	
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		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: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:216 Prot:15,2 Lip:10,5 HC:15,5	
.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		Filete de pollo en su jugo con zanahoria baby		*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 integral y Fruta Kcal:609 Prot:26,4 Lip:29,2 HC:60		Pan y Fruta y leche Kcal:157 Prot:14,6 Lip:9,8 HC:2,6		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..

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 -	Coliflor rehogada	- Día 4 -	Canelones de carne	- Día 5 -	.Sopa de Cocido	- Día 6 -
*Lomos de bacalao con tomate		Filete de pollo a la plancha c/ Lechuga		.Tortilla Francesa c/ Ensalada campestre		Rombos de Merluza c/ Lechuga		.Cocido Madrileño completo	
Pan y Fruta y leche Kcal:263 Prot:14,9 Lip:11,9 HC:24,4		Pan integral y Fruta Kcal:435 Prot:23 Lip:11,6 HC:59,7		Pan y Fruta Kcal:198 Prot:6,1 Lip:5,9 HC:33,5		Pan y Fruta y leche Kcal:250 Prot:19,6 Lip:12,8 HC:12,8		Pan y Postre Lácteo Kcal:544 Prot:24,7 Lip:20,2 HC:72,9	
.Lentejas estofadas con verduras	- Día 9 -	Arroz integral con salsa de tomate	- Día 10 -	Espaguetis salteados con verduritas	- Día 11 -	*Guisantes rehogados con cebolla	- Día 12 -	.Crema de zanahoria	- Día 13 -
*Salchichas de pavo al horno c/ Lechuga y tomate		Huevos fritos con patatas		Filete de gallineta con dados de calabacin		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:692 Prot:20,9 Lip:23,2 HC:95,5		Pan integral y Fruta y leche Kcal:350 Prot:12 Lip:5 HC:64		Pan y Zumo de naranja natural Kcal:421 Prot:23,7 Lip:15,4 HC:50,4		Pan y Fruta y leche Kcal:167 Prot:13,1 Lip:6,5 HC:14,6	
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		Salmon con verduras	
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:210 Prot:12,4 Lip:11,7 HC:13,5	
.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		Lomos de merluza al horno con 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: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: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) n° 1169/2011, los alérgenos correspondientes a cada plato están disponibles en la dirección www.enasui.com, o en el teléfono 918729230 Ext. 3. En nuestra página WEB, dispone además de las recomendaciones para las cenas..

Menús
Equilibrados

Ecológicamente
Responsables

Alimentación
Neurosaludable

Certificaciones
de calidad

Concienciados
Socialmente

Alimentos
de proximidad



**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 -	*Coditos con salsa de tomate	- Día 5 -	.Sopa de Cocido	- Día 6 -
Cinta de lomo fresca en salsa con pimientos		Filete de pollo a la plancha c/ Lechuga		.Tortilla Francesa c/ Ensalada campestre		.Filete de pollo en su jugo c/ Lechuga		.Cocido Madrileño completo	
Pan y Fruta y leche Kcal:232 Prot:17,2 Lip:8,8 HC:21,8		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:295 Prot:18,7 Lip:14,1 HC:23,2		Pan y Postre Lácteo Kcal:544 Prot:24,7 Lip:20,2 HC:72,9	
.Lentejas estofadas con verduras	- Día 9 -	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 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 y leche 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 y Fruta Kcal:504 Prot:22,3 Lip:29,8 HC:40		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

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 -	Canelones de carne	- Día 5 -	.Sopa de Cocido	- Día 6 -
Cinta de lomo fresca en salsa con pimientos		Filete de pollo a la plancha c/ Lechuga		.Tortilla Francesa c/ Ensalada campestre		.Filete de pollo en su jugo c/ Lechuga		.Cocido Madrileño completo	
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 -	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 y leche 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) n° 1169/2011, los alérgenos correspondientes a cada plato están disponibles en la dirección www.enasui.com, o en el teléfono 918729230 Ext. 3. En nuestra página WEB, dispone además de las recomendaciones para las cenas..

Menús
Equilibrados

Ecológicamente
Responsables

Alimentación
Neurosaludable

Certificaciones
de calidad

Concienciados
Socialmente

Alimentos
de proximidad



**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 -	Canelones de carne	- Día 5 -	.Sopa de Cocido	- Día 6 -
*Lomos de bacalao con tomate		Filete de pollo a la plancha c/ Lechuga		.Tortilla Francesa c/ Ensalada campestre		Rombos de Merluza c/ Lechuga		.Cocido Madrileño completo	
Pan y Fruta y leche Kcal:263 Prot:14,9 Lip:11,9 HC:24,4		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:250 Prot:19,6 Lip:12,8 HC:12,8		Pan y Postre Lácteo Kcal:544 Prot:24,7 Lip:20,2 HC:72,9	
.Lentejas estofadas con verduras	- Día 9 -	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		Filete de gallineta con dados de calabacin		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:692 Prot:20,9 Lip:23,2 HC:95,5		Pan integral y Fruta y leche Kcal:350 Prot:12 Lip:5 HC:64		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 -	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		Salmon con verduras	
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:210 Prot:12,4 Lip:11,7 HC:13,5	
.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		Lomos de merluza al horno con 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: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: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) n° 1169/2011, los alérgenos correspondientes a cada plato están disponibles en la dirección www.enasui.com, o en el teléfono 918729230 Ext. 3. En nuestra página WEB, dispone además de las recomendaciones para las cenas..

Menús
Equilibrados

Ecológicamente
Responsables

Alimentación
Neurosaludable

Certificaciones
de calidad

Concienciados
Socialmente

Alimentos
de proximidad



**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 -	Canelones de carne	- Día 5 -	.Sopa de Cocido	- Día 6 -
*Lomos de bacalao con tomate		Filete de pollo a la plancha c/ Lechuga		.Tortilla Francesa c/ Ensalada campestre		Rombos de Merluza c/ Lechuga		.Cocido Madrileño completo	
Pan y Fruta y leche Kcal:263 Prot:14,9 Lip:11,9 HC:24,4		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:250 Prot:19,6 Lip:12,8 HC:12,8		Pan y Postre Lácteo Kcal:544 Prot:24,7 Lip:20,2 HC:72,9	
.Lentejas estofadas con verduras	- Día 9 -	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		Filete de gallineta con dados de calabacin		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:692 Prot:20,9 Lip:23,2 HC:95,5		Pan integral y Fruta y leche Kcal:350 Prot:12 Lip:5 HC:64		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 -	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		Salmon con verduras	
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:210 Prot:12,4 Lip:11,7 HC:13,5	
.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		Lomos de merluza al horno con 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: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: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) n° 1169/2011, los alérgenos correspondientes a cada plato están disponibles en la dirección www.enasui.com, o en el teléfono 918729230 Ext. 3. En nuestra página WEB, dispone además de las recomendaciones para las cenas..

Menús
Equilibrados

Ecológicamente
Responsables

Alimentación
Neurosaludable

Certificaciones
de calidad

Concienciados
Socialmente

Alimentos
de proximidad



**DIARIAMENTE SE OFRECERÁ
UNA OPCIÓN DE VERDURAS**



Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

.Arroz con tomate - Día 2 -	.Crema de calabacín - Día 3 -	.Judías blancas con verduras - Día 4 -	*Coditos con salsa de tomate - Día 5 -	Sopa de verduras - Día 6 -
.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 Kcal:338 Prot:12,3 Lip:4,6 HC:53,7	Pan integral y Fruta Kcal:385 Prot:13,4 Lip:7,4 HC:66,3	Pan y Fruta Kcal:309 Prot:14,1 Lip:3 HC:59,4	Pan y Fruta y leche Kcal:320 Prot:15,3 Lip:6,9 HC:49	Pan y Postre Lácteo Kcal:443 Prot:41 Lip:8,1 HC:59,1
.Lentejas estofadas con verduras - Día 9 -	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 -
*Arroz con champiñones c/ Lechuga y tomate	Huevos fritos con patatas	.Garbanzos estofados	.Tortilla Francesa c/ Lechuga y maíz	Hamburguesa vegetal c/ Lechuga
Pan y Fruta Kcal:454 Prot:17,2 Lip:9,7 HC:77,4	Pan y Postre Lácteo Kcal:692 Prot:20,9 Lip:23,2 HC:95,5	Pan integral y Fruta y leche Kcal:528 Prot:43,4 Lip:8,2 HC:73,2	Pan y Zumo de naranja natural Kcal:406 Prot:15,3 Lip:12,3 HC:61,2	Pan y Fruta y leche Kcal:344 Prot:17,5 Lip:6,7 HC:52
Brocoli rehogado - Día 16 -	.Crema de calabaza - Día 17 -	Fideua de verduras - Día 18 -	Sopa de verduras - Día 19 -	.Patatas guisadas con verduras - Día 20 -
.Tortilla Española	Hamburguesa vegetal con patata cuadro	Revuelto c/ Lechuga y tomate	.Garbanzos estofados	.Tortilla Francesa
Pan y Postre Lácteo Kcal:401 Prot:15,4 Lip:13,7 HC:57,1	Apple pie Kcal:398 Prot:18,8 Lip:27,8 HC:18,1	Pan y Fruta Kcal:243 Prot:6,9 Lip:5,7 HC:44,4	Pan y Fruta Kcal:356 Prot:37,1 Lip:7,1 HC:43,4	Pan y Fruta y leche Kcal:210 Prot:8,4 Lip:7,7 HC:26,2
.Crema de verduras - Día 23 -	.Farfalle a la Napolitana - Día 24 -	*Judías verdes rehogadas - Día 25 -	*Arroz con champiñones - Día 26 -	.Lentejas estofadas con verduras - Día 27 -
.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 Kcal:387 Prot:13,6 Lip:7,4 HC:66,6	Pan y Fruta y leche Kcal:306 Prot:13,6 Lip:5,4 HC:50,2	Pan y Fruta Kcal:354 Prot:12,6 Lip:10,9 HC:53,5	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) n° 1169/2011, los alérgenos correspondientes a cada plato están disponibles en la dirección www.enasui.com, o en el teléfono 918729230 Ext. 3. En nuestra página WEB, dispone además de las recomendaciones para las cenas..

Menús
Equilibrados

Ecológicamente
Responsables

Alimentación
Neurosaludable

Certificaciones
de calidad

Concienciados
Socialmente

Alimentos
de proximidad



**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		.Tortilla Francesa c/ Ensalada campestre		Filete de merluza al horno c/ Lechuga		.Magro de cerdo con verduritas y patatas	
Barra de pan sin gluten y Fruta y leche Kcal:263 Prot:14,9 Lip:11,9 HC:24,4		Barra de pan sin gluten y Fruta Kcal:194 Prot:15 Lip:10,2 HC:10,7		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:90 Prot:8,9 Lip:0,7 HC:1,9		Barra de pan sin gluten y Postre Lácteo Kcal:135 Prot:12,6 Lip:6,6 HC:7,5	
.Crema de puerro	- Día 9 -	Arroz integral con salsa de tomate	- Día 10 -	Pasta (sin gluten/huevo)	- Día 11 -	.Crema de calabaza	- Día 12 -	*Alubias blancas estofadas con verduras	- Día 13 -
*Salchichas de pavo al horno c/ Lechuga y tomate		Huevos fritos 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	
Barra de pan sin gluten y Fruta Kcal:67 Prot:2 Lip:2 HC:10,4		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 y leche Kcal:79 Prot:7,9 Lip:4,7 HC:1,2		Barra de pan sin gluten y Zumo de naranja natural Kcal:214 Prot:16,3 Lip:11,6 HC:11,2		Barra de pan sin gluten 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		Revuelto c/ Lechuga y tomate		Cinta de lomo fresca al horno con patata panadera		Salmon con verduritas	
Barra de pan sin gluten y Postre Lácteo Kcal:30 Prot:3 Lip:1 HC:3		Apple pie Kcal:60 Prot:1,7 Lip:1,9 HC:9		Barra de pan sin gluten y Fruta		Barra de pan sin gluten y Fruta Kcal:264 Prot:15,1 Lip:20,8 HC:5,5		Barra de pan sin gluten 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 -	Coliflor rehogada	- Día 27 -
Cinta de lomo adobada al horno c/ Lechuga		Lomos de merluza al horno con zanahoria		Ragout de ternera en salsa con patatas		Filete de pollo a la plancha c/ Lechuga y aceitunas		.Tortilla Española c/ Ensalada campestre	
Barra de pan sin gluten y Fruta Kcal:368 Prot:18,4 Lip:27,8 HC:11		Barra de pan sin gluten y Fruta y leche Kcal:80 Prot:8,3 Lip:5 HC:0,3		Barra de pan sin gluten y Fruta Kcal:273 Prot:13,8 Lip:20,4 HC:8,6		Barra de pan sin gluten y Postre Lácteo Kcal:142 Prot:2 Lip:5,4 HC:20,8		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) n^º 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 - Día 2 -	.Crema de calabacín - Día 3 -	Coliflor rehogada - 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	.Tortilla Francesa	Rombos de Merluza	.Magro de cerdo con verduritas y patatas
Pan y Fruta y leche Kcal:319 Prot:15,1 Lip:12,6 HC:28,3	Pan y Fruta Kcal:319 Prot:18,4 Lip:11,9 HC:38,2	Pan y Fruta Kcal:337 Prot:12,3 Lip:12,5 HC:46,5	Pan y Fruta y leche Kcal:121 Prot:15,3 Lip:6,7 HC:0	Pan y Postre Lácteo Kcal:358 Prot:20,4 Lip:9,6 HC:52,2
.Crema de puerro - Día 9 -	Arroz integral con salsa de tomate - Día 10 -	Pasta (sin gluten/huevo) - Día 11 -	.Crema de calabacín - Día 12 -	.Crema de zanahoria - Día 13 -
Filete de pollo al horno	Huevos fritos con patatas	Filete de gallineta con dados de calabacín	Pollo asado en su jugo	*Filete de merluza a la marinera
Pan y Fruta Kcal:343 Prot:29,3 Lip:9,1 HC:39,4	Pan y Postre Lácteo Kcal:692 Prot:20,9 Lip:23,2 HC:95,5	Pan y Fruta y leche	Pan y Zumo de naranja natural Kcal:393 Prot:20,7 Lip:13,7 HC:50,3	Pan y Fruta y leche Kcal:156 Prot:12,5 Lip:6,2 HC:13,1
Brocoli rehogado - Día 16 -	.Crema de zanahoria - 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	Revuelto	Cinta de lomo fresca al horno con patata panadera	Salmon con verduritas
Pan y Postre Lácteo Kcal:253 Prot:10,8 Lip:4 HC:47,7	Apple pie Kcal:69 Prot:1,8 Lip:1,9 HC:11,8	Pan y Fruta Kcal:136 Prot:3,9 Lip:2 HC:29	Pan y Fruta Kcal:400 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 - Día 23 -	Lazos carbonara - Día 24 -	.Crema de zanahoria - Día 25 -	*Arroz con champiñones - Día 26 -	Coliflor rehogada - Día 27 -
Cinta de lomo fresca en su jugo	Lomos de merluza al horno con zanahoria	Ragout de ternera en salsa con patatas	Filete de pollo a la plancha	.Tortilla Española
Pan y Fruta Kcal:395 Prot:23,3 Lip:17,3 HC:39,9	Pan y Fruta y leche Kcal:238 Prot:14,3 Lip:11 HC:19,3	Pan y Fruta Kcal:421 Prot:17,5 Lip:20,8 HC:44,9	Pan y Postre Lácteo Kcal:488 Prot:22,6 Lip:16,5 HC:65,5	Pan y Fruta Kcal:346 Prot:10,7 Lip:15,6 HC:42,9

Este menú ha sido elaborado por el Departamento de Dietética y Nutrición de Enasui, S.L. (R.S. 2610104-M). Utilizamos en algunos platos Aceite de Oliva, Productos Integrales, Alimentos Neurosaludables, procedentes de Agricultura Ecológica y de Km "0". Los valores nutricionales se expresan en % sobre la energía total y en raciones de 100 gr. Atendiendo al Reglamento (UE) n^º 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 -	*Coditos con salsa de tomate	- Día 5 -	.Sopa de Cocido	- Día 6 -
*Lomos de bacalao con tomate		Filete de pollo a la plancha c/ Lechuga		.Tortilla Francesa c/ Ensalada campestre		Rombos de Merluza c/ Lechuga		.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	- Día 9 -	Arroz integral con salsa de tomate	- Día 10 -	Espaguetis salteados con verduritas	- Día 11 -	.Crema de calabaza	- Día 12 -	*Alubias blancas estofadas con verduras	- Día 13 -
*Salchichas de pavo al horno c/ Lechuga y tomate		Huevos fritos con patatas		Filete de gallineta con dados de calabacin		Pollo asado en su jugo c/ Lechuga y maíz		*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	- 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		Cinta de lomo fresca al horno con patata panadera		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	- Día 23 -	Lazos carbonara	- Día 24 -	*Judías verdes rehogadas	- Día 25 -	*Arroz con champiñones	- Día 26 -	Coliflor rehogada	- 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		.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) n° 1169/2011, los alérgenos correspondientes a cada plato están disponibles en la dirección www.enasui.com, o en el teléfono 918729230 Ext. 3. En nuestra página WEB, dispone además de las recomendaciones para las cenas..

Menús
Equilibrados

Ecológicamente
Responsables

Alimentación
Neurosaludable

Certificaciones
de calidad

Concienciados
Socialmente

Alimentos
de proximidad



DIARIAMENTE SE OFRECERÁ
UNA OPCIÓN DE VERDURAS



Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

Arroz con verduras - Día 2 -	.Crema de calabacín - Día 3 -	.Judías blancas con verduras - Día 4 -	*Coditos con salsa de tomate - Día 5 -	Sopa de verduras - Día 6 -
.Cinta de lomo adobada al horno	Hamburguesa vegetal c/ Lechuga	.Tortilla Francesa c/ Ensalada campestre	.Cinta de lomo adobada al horno c/ Lechuga	.Garbanzos estofados
Pan y Fruta y leche Kcal:404 Prot:18 Lip:28,6 HC:19,4	Pan y Fruta Kcal:366 Prot:12,8 Lip:9,5 HC:59,7	Pan y Fruta Kcal:309 Prot:14,1 Lip:3 HC:59,4	Pan y Fruta y leche Kcal:439 Prot:20 Lip:30,3 HC:21,4	Pan y Postre Lácteo Kcal:443 Prot:41 Lip:8,1 HC:59,1
.Lentejas estofadas con verduras - Día 9 -	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 -
.Cinta de lomo adobada al horno c/ Lechuga y tomate	Huevos fritos con patatas	.Cinta de lomo adobada al horno	.Tortilla Francesa c/ Lechuga y maíz	.Cinta de lomo adobada al horno c/ Lechuga
Pan y Fruta Kcal:607 Prot:31,3 Lip:29,9 HC:56,6	Pan y Postre Lácteo Kcal:692 Prot:20,9 Lip:23,2 HC:95,5	Pan y Fruta y leche Kcal:645 Prot:28,1 Lip:30,6 HC:64	Pan y Zumo de naranja natural Kcal:406 Prot:15,3 Lip:12,3 HC:61,2	Pan y Fruta y leche 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 verduras - Día 19 -	.Patatas guisadas con verduras - Día 20 -
.Cinta de lomo adobada al horno	Mini hamburguesa casera al horno con puré de patata	Revuelto c/ Lechuga y tomate	.Garbanzos estofados	.Cinta de lomo adobada al horno
Pan y Postre Lácteo Kcal:548 Prot:26,9 Lip:29,6 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:356 Prot:37,1 Lip:7,1 HC:43,4	Pan y Fruta y leche Kcal:365 Prot:18,2 Lip:26,7 HC:13,2
.Crema de verduras - Día 23 -	.Farfalle a la Napolitana - 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	.Tortilla Francesa	Ragout de ternera al horno	.Cinta de lomo adobada al horno c/ Lechuga y aceitunas	.Tortilla Española c/ Ensalada campestre
Pan y Fruta Kcal:504 Prot:22,3 Lip:29,8 HC:40	Pan y Fruta y leche Kcal:273 Prot:9,6 Lip:11 HC:32,8	Pan y Fruta Kcal:524 Prot:19,1 Lip:35,7 HC:34,9	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) n° 1169/2011, los alérgenos correspondientes a cada plato están disponibles en la dirección www.enasui.com, o en el teléfono 918729230 Ext. 3. En nuestra página WEB, dispone además de las recomendaciones para las cenas..

Menús
Equilibrados

Ecológicamente
Responsables

Alimentación
Neurosaludable

Certificaciones
de calidad

Concienciados
Socialmente

Alimentos
de proximidad



**DIARIAMENTE SE OFRECERÁ
UNA OPCIÓN DE VERDURAS**



Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

.Arroz Campero	- Día 2 -	.Crema de calabacín	- Día 3 -	Coliflor rehogada	- Día 4 -	Canelones de carne	- Día 5 -	.Sopa de Cocido	- Día 6 -
*Lomos de bacalao con tomate		Filete de pollo a la plancha		.Tortilla Francesa		Rombos de Merluza		.Cocido Madrileño completo	
Pan y Fruta y leche Kcal:263 Prot:14,9 Lip:11,9 HC:24,4		Pan integral y Fruta Kcal:424 Prot:22,5 Lip:11,3 HC:58,2		Pan y Fruta Kcal:337 Prot:12,3 Lip:12,5 HC:46,5		Pan y Fruta y leche Kcal:239 Prot:19 Lip:12,6 HC:11,2		Pan y Postre Lácteo Kcal:544 Prot:24,7 Lip:20,2 HC:72,9	
.Lentejas estofadas con verduras	- Día 9 -	Arroz integral con salsa de tomate	- Día 10 -	Espaguetis salteados con verduritas	- Día 11 -	*Guisantes rehogados con cebolla	- Día 12 -	.Crema de zanahoria	- Día 13 -
*Salchichas de pavo al horno		Huevos fritos con patatas		Filete de gallineta con dados de calabacin		Pollo asado en su jugo		*Filete de merluza a la marinera	
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:350 Prot:12 Lip:5 HC:64		Pan y Zumo de naranja natural Kcal:421 Prot:23,7 Lip:15,4 HC:50,4		Pan y Fruta y leche Kcal:156 Prot:12,5 Lip:6,2 HC:13,1	
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		.Cocido Madrileño completo		Filete de merluza en salsa 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:457 Prot:20,8 Lip:19,2 HC:57,2		Pan y Fruta y leche Kcal:129 Prot:9,9 Lip:3,6 HC:14,7	
.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		Lomos de merluza al horno con zanahoria		*Albondigas burger meat en salsa con patatas		Filete de pollo a la plancha		.Tortilla Española	
Pan integral y Fruta Kcal:598 Prot:25,9 Lip:29 HC:58,5		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:455 Prot:24,3 Lip:12,5 HC:64,6		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) n° 1169/2011, los alérgenos correspondientes a cada plato están disponibles en la dirección www.enasui.com, o en el teléfono 918729230 Ext. 3. En nuestra página WEB, dispone además de las recomendaciones para las cenas..

Menús
Equilibrados

Ecológicamente
Responsables

Alimentación
Neurosaludable

Certificaciones
de calidad

Concienciados
Socialmente

Alimentos
de proximidad



**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 -	*Coditos con salsa de tomate	- Día 5 -	.Sopa de Cocido	- Día 6 -
*Lomos de bacalao con tomate		Filete de pollo a la plancha c/ Lechuga		.Tortilla Francesa c/ Ensalada campestre		Filete de merluza al horno c/ Lechuga		.Cocido Madrileño completo	
Pan y Fruta Kcal:399 Prot:18,8 Lip:13,9 HC:53,4		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 Kcal:360 Prot:16,2 Lip:7,1 HC:50,7		Pan y Yogur de soja Kcal:321 Prot:16,9 Lip:17,2 HC:28,2	
.Lentejas estofadas con verduras	- Día 9 -	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		Filete de gallineta con dados de calabacin		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 Yogur de soja Kcal:469 Prot:13,1 Lip:20,2 HC:50,8		Pan y Fruta Kcal:486 Prot:15,9 Lip:7 HC:93		Pan y Zumo de naranja natural Kcal:421 Prot:23,7 Lip:15,4 HC:50,4		Pan y Fruta Kcal:407 Prot:25,4 Lip:7,6 HC:62,3	
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		Salmon con verduritas	
Pan y Yogur de soja Kcal:30 Prot:3 Lip:1 HC:3		Fruta 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 Kcal:346 Prot:16,3 Lip:13,7 HC:42,5	
.Crema de verduras	- Día 23 -	.Farfalle a la Napolitana	- 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		Lomos de merluza al horno con zanahoria		*Albondigas burger meat en salsa con patatas		Filete de pollo a la plancha c/ Lechuga y aceitunas		.Tortilla Española c/ Ensalada campestre	
Pan y Fruta Kcal:504 Prot:22,3 Lip:29,8 HC:40		Pan y Fruta Kcal:349 Prot:15,6 Lip:11,4 HC:49,1		Pan y Fruta Kcal:464 Prot:16,7 Lip:25,9 HC:44,5		Pan y Yogur de soja Kcal:108 Prot:3,7 Lip:1,4 HC:19,9		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 - Día 2 -	*Lentejas a la hortelana - Día 3 -	.Crema Vichy - Día 4 -	Sopa de ave - Día 5 -	*Espirales con tomate - Día 6 -
.Filete de contramuslo de pollo con daditos de zanahoria	*Filete de merluza a la italiana con daditos de calabaza	*Ragout de pollo con patatas	Cocido madrileño sin embutidos	*Abadejo con pimientos
Yogur natural Kcal:278 Prot:20,7 Lip:12,2 HC:21,7	Fruta Natural Kcal:288 Prot:22,1 Lip:5,3 HC:39,2	Fruta Natural Kcal:272 Prot:17,5 Lip:10,6 HC:26,9	Fruta Natural Kcal:347 Prot:18,3 Lip:8,1 HC:51	Fruta de Temporada Kcal:246 Prot:12,4 Lip:9,9 HC:27,7
Sopa de ave - Día 9 -	Judías pintas a la hortelana - Día 10 -	.Coditos a la Boloñesa - Día 11 -	*Guisantes rehogados con cebolla - Día 12 -	.Arroz con tomate - Día 13 -
Ragout de ternera en salsa con patatas	.Tortilla Española	.Filete de merluza en salsa con tiras de pimientos	.Filete de contramuslo de pollo con patatas cuadro	.Filete de abadejo en salsa con verduritas
Fruta Natural Kcal:270 Prot:13,7 Lip:17,9 HC:13,4	Fruta Natural Kcal:363 Prot:15 Lip:11,2 HC:49,9	Fruta Natural Kcal:438 Prot:29,1 Lip:21 HC:33	Yogur natural Kcal:295 Prot:23 Lip:14,8 HC:17,5	Fruta Natural Kcal:263 Prot:10,2 Lip:6,6 HC:34,1
*Lentejas con arroz y verduras - Día 16 -	.Crema de calabaza - Día 17 -	*Macarrones con salsa de tomate - Día 18 -	Sopa de ave - Día 19 -	Menestra de verduras rehogadas con cebollita - Día 20 -
Ragout de ternera en salsa con verduras	.Filete de contramuslo de pollo con patatas cuadro	.Filete de merluza a la Vasca	Cocido madrileño sin embutidos	.Tortilla Española
Yogur natural Kcal:437 Prot:26,3 Lip:20 HC:37,7	Fruta Natural Kcal:263 Prot:17,1 Lip:10,5 HC:25	Fruta de Temporada Kcal:303 Prot:15,5 Lip:11,7 HC:34,2	Fruta Natural Kcal:347 Prot:18,3 Lip:8,1 HC:51	Fruta Natural Kcal:246 Prot:8,1 Lip:13,5 HC:21,9
.Crema de zanahoria - Día 23 -	*Alubias blancas estofadas con verduras - Día 24 -	Sopa de ave - Día 25 -	.Lentejas estofadas con verduras - Día 26 -	.Farfalle a la Napolitana - Día 27 -
.Filete de contramuslo de pollo con patatas cuadro	*Filete de merluza al ajo arriero	*Filete de pollo con verduras	.Tortilla Española	.Filete de abadejo en salsa con daditos de calabaza
Fruta Natural Kcal:256 Prot:16,8 Lip:10,8 HC:24,7	Fruta Natural Kcal:310 Prot:19,3 Lip:6,2 HC:43,9	Yogur natural Kcal:235 Prot:19,8 Lip:12,1 HC:11,5	Fruta Natural Kcal:352 Prot:16,5 Lip:12 HC:43,3	Fruta de Temporada Kcal:242 Prot:12 Lip:9,7 HC:27,5

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) n° 1169/2011, los alérgenos correspondientes a cada plato están disponibles en la dirección www.enasui.com, o en el teléfono 918729230 Ext. 3. En nuestra página WEB, dispone además de las recomendaciones para las cenas..

Menús
Equilibrados

Ecológicamente
Responsables

Alimentación
Neurosaludable

Certificaciones
de calidad

Concienciados
Socialmente

Alimentos
de proximidad



**DIARIAMENTE SE OFRECERÁ
UNA OPCIÓN DE VERDURAS**



Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

.Patatas guisadas con verduras - Día 2 -	Brocoli al ajillo - Día 3 -	.Crema Vichy - Día 4 -	Sopa de letras pasta sin gluten - Día 5 -	Espirales con salsa de tomate pasta sin gluten - Día 6 -
.Cinta de lomo adobada con daditos de zanahoria	*Filete de merluza a la italiana con daditos de calabaza	*Ragout de pollo con patatas	Cocido madrileño sin embutidos	*Abadejo con pimientos
Yogur natural Kcal:424 Prot:22,4 Lip:28,3 HC:20,5	Fruta Natural Kcal:168 Prot:13,5 Lip:6,9 HC:14,2	Fruta Natural Kcal:272 Prot:17,5 Lip:10,6 HC:26,9	Fruta Natural Kcal:347 Prot:18,3 Lip:8,1 HC:51	Fruta de Temporada Kcal:246 Prot:12,4 Lip:9,9 HC:27,7
Sopa de letras pasta sin gluten - Día 9 -	Judías pintas a la hortelana - Día 10 -	Coditos con salsa de tomate pasta sin gluten - Día 11 -	*Guisantes rehogados con cebolla - Día 12 -	.Arroz con tomate - Día 13 -
Ragout de ternera en salsa con patatas	.Tortilla Española	.Filete de merluza en salsa con tiras de pimientos	.Filete de contramuslo de pollo con patatas cuadro	.Filete de abadejo en salsa con verduritas
Fruta Natural Kcal:270 Prot:13,7 Lip:17,9 HC:13,4	Fruta Natural Kcal:363 Prot:15 Lip:11,2 HC:49,9	Fruta Natural Kcal:438 Prot:29,1 Lip:21 HC:33	Yogur natural Kcal:295 Prot:23 Lip:14,8 HC:17,5	Fruta Natural Kcal:263 Prot:10,2 Lip:6,6 HC:34,1
.Patatas guisadas con verduras - Día 16 -	.Crema de calabaza - Día 17 -	Espirales con salsa de tomate pasta sin gluten - Día 18 -	Sopa de letras pasta sin gluten - Día 19 -	Menestra de verduras rehogadas con cebollita - Día 20 -
Ragout de ternera en salsa con verduras	.Filete de contramuslo de pollo con patatas cuadro	.Filete de merluza a la Vasca	Cocido madrileño sin embutidos	.Tortilla Española
Yogur natural Kcal:332 Prot:17,3 Lip:20,3 HC:20,2	Fruta Natural Kcal:263 Prot:17,1 Lip:10,5 HC:25	Fruta de Temporada Kcal:263 Prot:14,3 Lip:11,1 HC:27,3	Fruta Natural Kcal:347 Prot:18,3 Lip:8,1 HC:51	Fruta Natural Kcal:246 Prot:8,1 Lip:13,5 HC:21,9
.Crema de zanahoria - Día 23 -	*Alubias blancas estofadas con verduras - Día 24 -	Sopa de letras pasta sin gluten - Día 25 -	.Crema de puerro - Día 26 -	Coditos con salsa de tomate pasta sin gluten - Día 27 -
Cinta de lomo adobada con patatas	*Filete de merluza al ajo arriero	*Filete de pollo con verduras	.Tortilla Española	.Filete de abadejo en salsa con daditos de calabaza
Fruta Natural Kcal:486 Prot:3,9 Lip:6,3 HC:25,5	Fruta Natural Kcal:310 Prot:19,3 Lip:6,2 HC:43,9	Yogur natural Kcal:235 Prot:19,8 Lip:12,1 HC:11,5	Fruta Natural Kcal:243 Prot:7,2 Lip:11,7 HC:26,1	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 - Día 2 -	*Lentejas a la hortelana - Día 3 -	.Crema Vichy - Día 4 -	Sopa de letras pasta sin huevo - Día 5 -	Espirales con salsa de tomate pasta sin huevo - Día 6 -
.Cinta de lomo adobada con daditos de zanahoria	*Filete de merluza a la italiana con daditos de calabaza	*Ragout de pollo con patatas	Cocido madrileño sin embutidos	*Abadejo con pimientos
Yogur natural Kcal:424 Prot:22,4 Lip:28,3 HC:20,5	Fruta Natural Kcal:288 Prot:22,1 Lip:5,3 HC:39,2	Fruta Natural Kcal:272 Prot:17,5 Lip:10,6 HC:26,9	Fruta Natural Kcal:347 Prot:18,3 Lip:8,1 HC:51	Fruta de Temporada Kcal:246 Prot:12,4 Lip:9,9 HC:27,7
Sopa de letras pasta sin huevo - Día 9 -	Judías pintas a la hortelana - Día 10 -	Coditos con salsa de tomate pasta sin huevo - Día 11 -	*Guisantes rehogados con cebolla - Día 12 -	.Arroz con tomate - Día 13 -
Albondigas burger meat mixta en salsa de tomate con zanahoria	Filete de pollo encebollado	.Filete de merluza en salsa con tiras de pimientos	.Filete de contramuslo de pollo con patatas cuadro	.Filete de abadejo en salsa con verduritas
Fruta Natural Kcal:272 Prot:14 Lip:17,5 HC:14,5	Fruta Natural Kcal:360 Prot:23,4 Lip:10,9 HC:42,7	Fruta Natural Kcal:438 Prot:29,1 Lip:21 HC:33	Yogur natural Kcal:295 Prot:23 Lip:14,8 HC:17,5	Fruta Natural Kcal:263 Prot:10,2 Lip:6,6 HC:34,1
*Lentejas con arroz y verduras - Día 16 -	.Crema de calabaza - Día 17 -	Espirales con salsa de tomate pasta sin huevo - Día 18 -	Sopa de letras pasta sin huevo - Día 19 -	Menestra de verduras rehogadas con cebollita - Día 20 -
*Hamburguesa burger meat mixta con pisto de verduras	.Filete de contramuslo de pollo con patatas cuadro	*Filete de merluza en salsa con daditos de zanahoria	Cocido madrileño sin embutidos	Cinta de lomo fresca al horno con patata panadera
Yogur natural Kcal:454 Prot:26,9 Lip:20 HC:41,3	Fruta Natural Kcal:263 Prot:17,1 Lip:10,5 HC:25	Fruta de Temporada Kcal:339 Prot:21,7 Lip:15,6 HC:28,9	Fruta Natural Kcal:347 Prot:18,3 Lip:8,1 HC:51	Fruta Natural Kcal:341 Prot:17,4 Lip:23,6 HC:14,9
.Crema de zanahoria - Día 23 -	*Alubias blancas estofadas con verduras - Día 24 -	Sopa de letras pasta sin huevo - Día 25 -	.Lentejas estofadas con verduras - Día 26 -	Coditos con salsa de tomate pasta sin huevo - Día 27 -
Cinta de lomo adobada con patatas	*Filete de merluza al ajo arriero	*Filete de pollo con verduras	Cinta de lomo fresca en salsa con pimientos	.Filete de abadejo en salsa con daditos de calabaza
Fruta Natural Kcal:486 Prot:3,9 Lip:6,3 HC:25,5	Fruta Natural Kcal:310 Prot:19,3 Lip:6,2 HC:43,9	Yogur natural Kcal:235 Prot:19,8 Lip:12,1 HC:11,5	Fruta Natural Kcal:327 Prot:27,2 Lip:8,1 HC:36,2	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) n° 1169/2011, los alérgenos correspondientes a cada plato están disponibles en la dirección www.enasui.com, o en el teléfono 918729230 Ext. 3. En nuestra página WEB, dispone además de las recomendaciones para las cenas..

Menús
Equilibrados

Ecológicamente
Responsables

Alimentación
Neurosaludable

Certificaciones
de calidad

Concienciados
Socialmente

Alimentos
de proximidad



**DIARIAMENTE SE OFRECERÁ
UNA OPCIÓN DE VERDURAS**

