

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes



| | | | | | | | | | |
|--|------------|---|------------|--|------------|--|------------|--|------------|
| Brocoli gratinado | - Día 5 - | Judias blancas con verduras | - Día 6 - | Pasta (sin gluten/huevo) | - Día 7 - | Tortilla Francesa c/ Lechuga y zanahoria | - Día 8 - | Sopa (pasta sin gluten/huevo) | - Día 9 - |
| *Ragout de ternera a la jardinera de verduras | | .Tortilla Española c/ Ensalada campesbre | | Filete de merluza al horno c/ Lechuga y zanahoria | | Filete de pollo al limon con ensalada de brotes de soja | | .Cocido Madrileño completo | |
| Barra de pan sin gluten y Fruta Kcal:342 Prot:25,2 Lip:40,1 HC:4,8 | | Barra de pan sin gluten y Fruta Kcal:173 Prot:10,2 Lip:1 HC:30,4 | | Barra de pan sin gluten y Fruta y leche Kcal:80 Prot:8,3 Lip:0,5 HC:0,3 | | Barra de pan sin gluten y Postre Lácteo Kcal:411 Prot:23,5 Lip:12,7 HC:49,2 | | Barra de pan sin gluten y Postre Lácteo Kcal:315 Prot:16,9 Lip:17,2 HC:28,2 | |
| Arroz integral con salsa de tomate | - Día 12 - | Sopa (pasta sin gluten/huevo) | - Día 13 - | .Garbanzos estofados | - Día 14 - | *Arroz tres delicias | - Día 15 - | Coliflor rehogada | - Día 16 - |
| Huevos fritos con patatas | | Pollo asado con champiñones | | *Gallineta al horno con verduritas | | | | *Lomos de bacalao con tomate c/ Lechuga | |
| Barra de pan sin gluten y Postre Lácteo Kcal:469 Prot:13,1 Lip:20,2 HC:50,8 | | Barra de pan sin gluten y Fruta Kcal:184 Prot:15,8 Lip:11,9 HC:4,5 | | Barra de pan sin gluten y Fruta y leche Kcal:178 Prot:31,4 Lip:3,2 HC:9,2 | | Barra de pan sin gluten y Fruta y leche Kcal:227 Prot:15,8 Lip:13,1 HC:11,1 | | Barra de pan sin gluten y Fruta y leche Kcal:162 Prot:11,9 Lip:2,4 HC:12,8 | |
| Pasta (sin gluten/huevo) | - Día 19 - | Judias pintas con verduras | - Día 20 - | Sopa (pasta sin gluten/huevo) | - Día 21 - | Pasta (sin gluten/huevo) | - Día 22 - | .Crema de guisantes | - Día 23 - |
| Salmon al horno c/ Zanahoria baby salteada | | Revuelto de huevos con jamon c/ Lechuga y tomate | | Pollo asado en su jugo con patata panadera | | Hígado de ternera encebollado c/ Lechuga y tomate | | Filete de merluza al horno c/ Lechuga y zanahoria | |
| Barra de pan sin gluten y Fruta y leche Kcal:214 Prot:20,9 Lip:9,8 HC:10,1 | | Barra de pan sin gluten y Fruta Kcal:318 Prot:24,2 Lip:9,6 HC:33,1 | | Barra de pan sin gluten y Fruta Kcal:169 Prot:14,8 Lip:10 HC:6,5 | | Barra de pan sin gluten y Fruta Kcal:70 Prot:2,2 Lip:1,1 HC:13,2 | | Barra de pan sin gluten y Fruta y leche Kcal:251 Prot:13,2 Lip:19,2 HC:6,3 | |
| | | | | | | | | | |

Este menú ha sido elaborado por el Departamento de Dietética y Nutrición de Enasui, S.L. (R.S. 2610104-M). Utilizamos en algunos platos Aceite de Oliva, Productos Integrales, Alimentos Neurosaludables, procedentes de Agricultura Ecológica y de Km "0". Los valores nutricionales se expresan en % sobre la energía total y en raciones de 100 gr. Atendiendo al Reglamento (UE) nº 1169/2011, los alérgenos correspondientes a cada plato están disponibles en la dirección www.enasui.com, o en el teléfono 918729230 Ext. 3. En nuestra página WEB, dispone además de las recomendaciones para las cenas..

Menús Equilibrados



Ecológicamente Responsables



Alimentación Neurosaludable



Certificaciones de calidad



Concienciados Socialmente



Alimentos de proximidad



Se ofrecerá Diariamente una opción de Verdura

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



| Lunes | Martes | Miércoles | Jueves | Viernes |
|---|--|--|--|--|
| | | | | |
| - Día 5 - | Día 6 - | - Día 7 - | Día 1 - | Día 2 - |
| | | | | |
| Brocoli al ajillo Kcal:110 Prot:10,5 Lip:14,5 HC:1,5 | Judias blancas con verduras Kcal:130 Prot:10,5 Lip:14,5 HC:1,5 | Pasta (sin gluten/huevo) Kcal:140 Prot:10,5 Lip:14,5 HC:1,5 | Pasta (sin gluten/huevo) Kcal:130 Prot:10,5 Lip:14,5 HC:1,5 | Sopa (pasta sin gluten/huevo) Kcal:130 Prot:10,5 Lip:14,5 HC:1,5 |
| *Ragout de ternera a la jardinera de verduras Kcal:247 Prot:14,5 Lip:34,1 HC:5 | Filete de pollo al horno c/ Ensalada campesbre Kcal:173 Prot:10,2 Lip:1 HC:30,4 | Filete de merluza al horno c/ Lechuga y zanahoria Kcal:80 Prot:8,3 Lip:0,5 HC:0,3 | Filete de pollo al limon con ensalada de brotes de soja Kcal:294 Prot:15,2 Lip:14,8 HC:24,6 | Barra de pan sin gluten y Postre Lácteo Kcal:315 Prot:16,9 Lip:17,2 HC:28,2 |
| Barra de pan sin gluten y Fruta Kcal:247 Prot:14,5 Lip:34,1 HC:5 | Barra de pan sin gluten y Fruta Kcal:173 Prot:10,2 Lip:1 HC:30,4 | Barra de pan sin gluten y Fruta y leche Kcal:80 Prot:8,3 Lip:0,5 HC:0,3 | Barra de pan sin gluten y Postre Lácteo Kcal:294 Prot:15,2 Lip:14,8 HC:24,6 | Coliflor rehogada Kcal:227 Prot:15,8 Lip:13,1 HC:11,1 |
| Arroz integral con salsa de tomate - Día 19 - | Sopa (pasta sin gluten/huevo) - Día 20 - | .Garbanzos estofados - Día 21 - | Pasta (sin gluten/huevo) - Día 22 - | .Crema de guisantes - Día 23 - |
| Cinta de lomo fresca al horno con patata panadera | Pollo asado con champiñones | *Gallineta al horno con verduritas | Hígado de ternera encebollado c/ Lechuga y tomate | Filete de merluza al horno c/ Lechuga y zanahoria |
| Barra de pan sin gluten y Postre Lácteo Kcal:408 Prot:15,9 Lip:23,4 HC:25,7 | Barra de pan sin gluten y Fruta Kcal:184 Prot:15,8 Lip:11,9 HC:4,5 | Barra de pan sin gluten y Fruta y leche Kcal:178 Prot:31,4 Lip:3,2 HC:9,2 | Barra de pan sin gluten y Fruta | Barra de pan sin gluten y Fruta y leche Kcal:162 Prot:11,9 Lip:2,4 HC:12,8 |
| Pasta (sin gluten/huevo) - Día 26 - | Judias pintas con verduras - Día 27 - | Sopa (pasta sin gluten/huevo) - Día 28 - | .Patatas guisadas con verduras - Día 29 - | Judias verdes ecológicas con ajito y zanahoria - Día 30 - |
| Salmon al horno c/ Zanahoria baby salteada | Cinta de lomo fresca en su jugo c/ Lechuga y tomate | Pollo asado en su jugo con patata panadera | Filete de merluza en salsa c/ Ensalada campesbre | Ragout de ternera en salsa con calabacin |
| Barra de pan sin gluten y Fruta y leche Kcal:214 Prot:20,9 Lip:9,8 HC:10,1 | Barra de pan sin gluten y Fruta Kcal:370 Prot:27,8 Lip:14,4 HC:31,9 | Barra de pan sin gluten y Fruta Kcal:169 Prot:14,8 Lip:10 HC:6,5 | Barra de pan sin gluten y Fruta y leche Kcal:70 Prot:2,2 Lip:1,1 HC:13,2 | Barra de pan sin gluten y Postre Lácteo Kcal:251 Prot:13,2 Lip:19,2 HC:6,3 |

Este menú ha sido elaborado por el Departamento de Dietética y Nutrición de Enasui, S.L. (R.S. 2610104-M). Utilizamos en algunos platos Aceite de Oliva, Productos Integrales, Alimentos Neurosaludables, procedentes de Agricultura Ecológica y de Km "0". Los valores nutricionales se expresan en % sobre la energía total y en raciones de 100 gr. Atendiendo al Reglamento (UE) nº 1169/2011, los alérgenos correspondientes a cada plato están disponibles en la dirección www.enasui.com, o en el teléfono 918729230 Ext. 3. En nuestra página WEB, dispone además de las recomendaciones para las cenas..



Alimentación
Neurosaludable

Certificaciones
de calidad

Concienciados
Socialmente



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

Se ofrecerá Diariamente una opción de Verdura



Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes



- Día 5 -
Brocoli al ajillo

.Albóndigas Burger Meat con jardinera de verduras
Pan y Fruta
Kcal:438 Prot:17,2 Lip:24,1 HC:41,6

Arroz integral con salsa de tomate
Cinta de lomo fresca al horno con patata panadera
Pan y Postre Lácteo
Kcal:631 Prot:23,7 Lip:26,4 HC:70,4

Pasta (sin gluten/huevo)
Salmon al horno c/ Zanahoria baby salteada
Pan y Fruta y leche
Kcal:214 Prot:20,9 Lip:9,8 HC:10,1

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..



- Día 6 -
.Judias blancas con verduras
Filete de pollo al horno c/ Ensalada campesbre
Pan integral y Fruta
Kcal:414 Prot:18,2 Lip:2,4 HC:79,4

Sopa (pasta sin gluten/huevo)
Pollo asado con champiñones
Pan integral y Fruta
Kcal:425 Prot:23,9 Lip:13,3 HC:53,5

*Gallineta al horno con verduritas
Pan y Fruta y leche
Kcal:178 Prot:31,4 Lip:3,2 HC:9,2

Pasta (sin gluten/huevo)
Cinta de lomo fresca en su jugo c/ Lechuga y tomate
Pan integral y Fruta
Kcal:611 Prot:35,8 Lip:15,8 HC:80,9

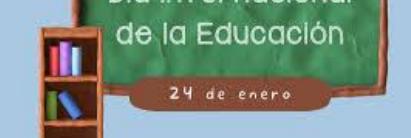


- Día 7 -
Pasta (sin gluten/huevo)
Cinta de lomo fresca encebollada c/ Lechuga y zanahoria
Pan y Fruta y leche
Kcal:110 Prot:15,5 Lip:4,2 HC:2,7

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

.Garbanzos estofados
Pasta (sin gluten/huevo)
Hígado de ternera encebollado c/ Lechuga y tomate
Pan y Fruta
Kcal:136 Prot:3,9 Lip:2 HC:29

Pasta (sin gluten/huevo)
Pollo asado en su jugo con patata panadera
Pan y Fruta y leche
Kcal:410 Prot:22,9 Lip:11,4 HC:55,5



- Día 8 -
Pasta (sin gluten/huevo)
Filete de pollo al limón con ensalada de brotes de soja
Pan y Postre Lácteo
Kcal:530 Prot:22,1 Lip:17,6 HC:73,7

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

Pasta (sin gluten/huevo)
*Lomos de bacalao con tomate c/ Lechuga
Pan y Fruta y leche
Kcal:162 Prot:11,9 Lip:2,4 HC:12,8

.Lentejas estofadas con verduras
Pan y Fruta y leche
Kcal:176 Prot:11,3 Lip:2,3 HC:27,6



- Día 9 -
Sopa (pasta sin gluten/huevo)
.Cocido Madrileño completo
Pan y Postre Lácteo
Kcal:538 Prot:24,7 Lip:20,2 HC:72,9

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

*Lomos de bacalao con tomate c/ Lechuga
Pan y Fruta y leche
Kcal:162 Prot:11,9 Lip:2,4 HC:12,8

.Crema de guisantes
Filete de merluza al horno c/ Lechuga y zanahoria
Pan y Fruta y leche
Kcal:162 Prot:11,9 Lip:2,4 HC:12,8



Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes



Brocoli gratinado
- Día 5 -

.Albóndigas Burger Meat con jardinera de verduras

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

Arroz integral con salsa de tomate - Día 19 -

Huevos fritos con patatas

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

Espaguetis carbonara - Día 26 -

Salmon al horno c/ Zanahoria baby salteada

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

- Día 12 -

.Crema de puerro

.Tortilla Española c/ Ensalada campesina

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

Sopa de lluvia - Día 20 -

Pollo asado con champiñones

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

Judías pintas con verduras - Día 27 -

Revuelto de huevos con jamon c/ Lechuga y tomate

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

Canelones de carne
- Día 7 -

Filete de Merluza Rebozado c/ Lechuga y zanahoria

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

.Garbanzos estofados - Día 21 -

*Gallineta al horno con verduritas

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

.Sopa de Estrellas - Día 28 -

Pollo asado en su jugo con patata panadera

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

*Coditos con salsa de tomate
- Día 8 -



.Tortilla Francesa c/ Lechuga y zanahoria

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

*Arroz tres delicias - Día 15 -

Filete de pollo al limon con ensalada de brotes de soja

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

Fideua de verduras - Día 22 -

Hígado de ternera encebollado c/ Lechuga y tomate

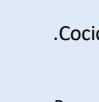
Pan y Fruta
Kcal:243 Prot:6,9 Lip:5,7 HC:44,4

Lentejas estofadas con verduras - Día 29 -

Filete de merluza en salsa c/ Ensalada campesina

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

.Sopa de Cocido
- Día 9 -



.Cocido Madrileño completo

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

Lentejas a la Riojana - Día 16 -

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

.Crema de guisantes - Día 23 -

Filete de merluza al horno c/ Lechuga y zanahoria

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

Judías verdes ecológicas con ajito y zanahoria - Día 30 -

Ragout de ternera en salsa con calabacín

Pan y Postre Lácteo
Kcal:474 Prot:21 Lip:22,2 HC:51

Este menú ha sido elaborado por el Departamento de Dietética y Nutrición de Enasui, S.L. (R.S. 2610104-M). Utilizamos en algunos platos Aceite de Oliva, Productos Integrales, Alimentos Neurosaludables, procedentes de Agricultura Ecológica y de Km “0”. Los valores nutricionales se expresan en % sobre la energía total y en raciones de 100 gr. Atendiendo al Reglamento (UE) nº 1169/2011, los alérgenos correspondientes a cada plato están disponibles en la dirección www.enasui.com, o en el teléfono 918729230 Ext. 3. En nuestra página WEB, dispone además de las recomendaciones para las cenas..

Menús
Equilibrados

Ecológicamente
Responsables

Alimentación
Neurosaludable

Certificaciones
de calidad

Concienciados
Socialmente

Alimentos
de proximidad



Se ofrecerá Diariamente una opción de Verdura

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



ENERO 2026
MENÚ SIN FRUTOS SECOS, MOLUSCOS

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes



| | | | | | | | | | |
|--|------------|--|------------|---|------------|---|------------|--|------------|
| Brocoli gratinado | - Día 5 - | Judias blancas con verduras | - Día 6 - | *Coditos con salsa de tomate | - Día 7 - | .Tortilla Francesa c/ Lechuga y zanahoria | - Día 8 - | .Sopa de Cocido | - Día 9 - |
| .Albóndigas Burger Meat con jardinera de verduras | - Día 12 - | .Tortilla Española c/ Ensalada campestre | - Día 13 - | Cinta de lomo fresca en su jugo c/ Lechuga y zanahoria | - Día 14 - | Pan y Fruta Kcal:409 Prot:13,5 Lip:13 HC:61,8 | - Día 15 - | .Cocido Madrileño completo | - Día 16 - |
| Pan y Fruta Kcal:534 Prot:27,9 Lip:30,1 HC:41,4 | - Día 19 - | Pan y Fruta Kcal:309 Prot:14,1 Lip:3 HC:59,4 | - Día 20 - | Pan y Fruta y leche Kcal:330 Prot:21 Lip:17,8 HC:21,3 | - Día 21 - | *Arroz tres delicias | - Día 22 - | Pan y Postre Lácteo Kcal:544 Prot:24,7 Lip:20,2 HC:72,9 | - Día 23 - |
| Arroz integral con salsa de tomate | - Día 26 - | Sopa de lluvia | - Día 27 - | .Garbanzos estofados | - Día 28 - | Fideua de verduras | - Día 29 - | Lentejas a la Riojana | - Día 30 - |
| Huevos fritos con patatas | | Pollo asado con champiñones | | *Cinta de lomo fresca con verduras | | Hígado de ternera encebollado c/ Lechuga y tomate | | Tortilla Francesa c/ Lechuga | |
| Pan y Postre Lácteo Kcal:692 Prot:20,9 Lip:23,2 HC:95,5 | | Pan y Fruta Kcal:326 Prot:19,7 Lip:13,9 HC:33,5 | | Pan y Fruta y leche Kcal:276 Prot:45,4 Lip:7,1 HC:11,1 | | Pan y Fruta Kcal:243 Prot:6,9 Lip:5,7 HC:44,4 | | Pan y Fruta y leche Kcal:369 Prot:22 Lip:11,5 HC:43,8 | |
| Espaguetis carbonara | | Judias pintas con verduras | | .Sopa de Estrellas | | .Lentejas estofadas con verduras | | .Crema de guisantes | |
| Filete de pollo al horno c/ Zanahoria baby salteada | | Revuelto de huevos con jamon c/ Lechuga y tomate | | Pollo asado en su jugo con patata panadera | | Cinta de lomo fresca en salsa c/ Ensalada campestre | | Filete de pollo al horno c/ Lechuga y zanahoria | |
| Pan y Fruta y leche Kcal:341 Prot:29,9 Lip:13,2 HC:25,3 | | Pan y Fruta Kcal:454 Prot:28,1 Lip:11,6 HC:62,1 | | Pan y Fruta Kcal:311 Prot:18,7 Lip:12 HC:35,5 | | Pan y Fruta y leche Kcal:176 Prot:11,3 Lip:2,3 HC:27,6 | | Pan y Postre Lácteo Kcal:474 Prot:21 Lip:22,2 HC:51 | |
| <small>Este menú ha sido elaborado por el Departamento de Dietética y Nutrición de Enasui, S.L. (R.S. 2610104-M). Utilizamos en algunos platos Aceite de Oliva, Productos Integrales, Alimentos Neurosaludables, procedentes de Agricultura Ecológica y de Km "0". Los valores nutricionales se expresan en % sobre la energía total y en raciones de 100 gr. Atendiendo al Reglamento (UE) nº 1169/2011, los alérgenos correspondientes a cada plato están disponibles en la dirección www.enasui.com, o en el teléfono 918729230 Ext. 3. En nuestra página WEB, dispone además de las recomendaciones para las cenas..</small> | | | | | | | | | |



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



Se ofrecerá Diariamente una opción de Verdura



Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes



| | | | | |
|---|---|--|---|--|
| Brocoli gratinado - Día 5 - | Judias blancas con verduras - Día 6 - | Canelones de carne - Día 7 - | *Coditos con salsa de tomate - Día 8 - | .Sopa de Cocido - Día 9 - |
| .Albóndigas Burger Meat con jardinera de verduras Pan y Fruta Kcal:534 Prot:27,9 Lip:30,1 HC:41,4 | .Tortilla Española c/ Ensalada campesbre Pan integral y Fruta Kcal:414 Prot:18,2 Lip:2,4 HC:79,4 | Cinta de lomo fresca en su jugo c/ Lechuga y zanahoria Pan y Fruta y leche Kcal:315 Prot:21,3 Lip:19,3 HC:12,7 | .Tortilla Francesa c/ Lechuga y zanahoria Pan y Fruta Kcal:409 Prot:13,5 Lip:13 HC:61,8 | .Cocido Madrileño completo Pan y Postre Lácteo Kcal:544 Prot:24,7 Lip:20,2 HC:72,9 |
| Arroz integral con salsa de tomate - Día 19 - | Sopa de lluvia - Día 20 - | .Garbanzos estofados - Día 21 - | *Arroz tres delicias - Día 15 - | Lentejas a la Riojana - Día 16 - |
| Huevos fritos con patatas Pan y Postre Lácteo Kcal:692 Prot:20,9 Lip:23,2 HC:95,5 | Pollo asado con champiñones Pan integral y Fruta Kcal:431 Prot:23,9 Lip:13,3 HC:53,5 | *Cinta de lomo fresca con verduras Pan y Fruta y leche Kcal:276 Prot:45,4 Lip:7,1 HC:11,1 | Filete de pollo al limon con ensalada de brotes de soja Pan y Postre Lácteo Kcal:647 Prot:30,4 Lip:15,5 HC:98,3 | Tortilla Francesa c/ Lechuga Pan y Fruta y leche Kcal:369 Prot:22 Lip:11,5 HC:43,8 |
| Espaguetis carbonara - Día 26 - | Judias pintas con verduras - Día 27 - | .Sopa de Estrellas - Día 28 - | Fideua de verduras - Día 22 - | .Crema de guisantes - Día 23 - |
| Filete de pollo al horno c/ Zanahoria baby salteada Pan y Fruta y leche Kcal:341 Prot:29,9 Lip:13,2 HC:25,3 | Revuelto de huevos con jamon c/ Lechuga y tomate Pan integral y Fruta Kcal:559 Prot:32,2 Lip:11 HC:82,1 | Pollo asado en su jugo con patata panadera Pan integral y Fruta Kcal:416 Prot:22,9 Lip:11,4 HC:55,5 | Cinta de lomo fresca en salsa c/ Ensalada campesbre Pan y Fruta y leche Kcal:243 Prot:6,9 Lip:5,7 HC:44,4 | Filete de pollo al horno c/ Lechuga y zanahoria Pan y Fruta y leche Kcal:222 Prot:27 Lip:7,1 HC:12,5 |
| Judias verdes ecológicas con ajito y zanahoria - Día 30 - | | | | Ragout de ternera en salsa con calabacin |
| Pan y Postre Lácteo Kcal:474 Prot:21 Lip:22,2 HC:51 | | | | |

Este menú ha sido elaborado por el Departamento de Dietética y Nutrición de Enasui, S.L. (R.S. 2610104-M). Utilizamos en algunos platos Aceite de Oliva, Productos Integrales, Alimentos Neurosaludables, procedentes de Agricultura Ecológica y de Km "0". Los valores nutricionales se expresan en % sobre la energía total y en raciones de 100 gr. Atendiendo al Reglamento (UE) nº 1169/2011, los alérgenos correspondientes a cada plato están disponibles en la dirección www.enasui.com, o en el teléfono 918729230 Ext. 3. En nuestra página WEB, dispone además de las recomendaciones para las cenas..

Menús Equilibrados



Ecológicamente Responsables



Alimentación Neurosaludable



Certificaciones de calidad



Concienciados Socialmente



Alimentos de proximidad



Se ofrecerá Diariamente una opción de Verdura

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



Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes



| | | | | |
|--|---|---|---|---|
| Brocoli gratinado - Día 5 - | Judias blancas con verduras - Día 6 - | Canelones de carne - Día 7 - | *Coditos con salsa de tomate - Día 8 - | .Sopa de Cocido - Día 9 - |
| .Albóndigas Burger Meat con jardinera de verduras Pan y Fruta Kcal:534 Prot:27,9 Lip:30,1 HC:41,4 | .Tortilla Española c/ Ensalada campesbre Pan integral y Fruta Kcal:414 Prot:18,2 Lip:2,4 HC:79,4 | Filete de Merluza Rebozado c/ Lechuga y zanahoria Pan y Fruta y leche Kcal:324 Prot:15,7 Lip:14,9 HC:30,2 | Pan y Fruta Kcal:409 Prot:13,5 Lip:13 HC:61,8 | .Cocido Madrileño completo Pan y Postre Lácteo Kcal:544 Prot:24,7 Lip:20,2 HC:72,9 |
| Arroz integral con salsa de tomate - Día 19 - | Sopa de lluvia - Día 20 - | .Garbanzos estofados - Día 21 - | *Arroz tres delicias - Día 15 - | Lentejas a la Riojana - Día 16 - |
| Huevos fritos con patatas Pan y Postre Lácteo Kcal:692 Prot:20,9 Lip:23,2 HC:95,5 | Pollo asado con champiñones Pan integral y Fruta Kcal:431 Prot:23,9 Lip:13,3 HC:53,5 | *Gallineta al horno con verduritas Pan y Fruta y leche Kcal:178 Prot:31,4 Lip:3,2 HC:9,2 | Filete de pollo al limon con ensalada de brotes de soja Pan y Postre Lácteo Kcal:647 Prot:30,4 Lip:15,5 HC:98,3 | *Lomos de bacalao con tomate c/ Lechuga Pan y Fruta y leche Kcal:384 Prot:28,8 Lip:13,9 HC:35,8 |
| Espaguetis carbonara - Día 26 - | Judias pintas con verduras - Día 27 - | .Sopa de Estrellas - Día 28 - | Fideua de verduras - Día 22 - | .Crema de guisantes - Día 23 - |
| Salmon al horno c/ Zanahoria baby salteada Pan y Fruta y leche Kcal:373 Prot:26,6 Lip:16,2 HC:29,1 | Revuelto de huevos con jamon c/ Lechuga y tomate Pan integral y Fruta Kcal:559 Prot:32,2 Lip:11 HC:82,1 | Pollo asado en su jugo con patata panadera Pan integral y Fruta Kcal:416 Prot:22,9 Lip:11,4 HC:55,5 | Lentejas estofadas con verduras - Día 29 - | Judias verdes ecológicas con ajito y zanahoria - Día 30 - |
| | | | | Ragout de ternera en salsa con calabacin Pan y Postre Lácteo Kcal:474 Prot:21 Lip:22,2 HC:51 |

Este menú ha sido elaborado por el Departamento de Dietética y Nutrición de Enasui, S.L. (R.S. 2610104-M). Utilizamos en algunos platos Aceite de Oliva, Productos Integrales, Alimentos Neurosaludables, procedentes de Agricultura Ecológica y de Km "0". Los valores nutricionales se expresan en % sobre la energía total y en raciones de 100 gr. Atendiendo al Reglamento (UE) nº 1169/2011, los alérgenos correspondientes a cada plato están disponibles en la dirección www.enasui.com, o en el teléfono 918729230 Ext. 3. En nuestra página WEB, dispone además de las recomendaciones para las cenas..



Alimentación
Neurosaludable

Certificaciones
de calidad

Concienciados
Socialmente

Alimentos
de proximidad



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

Se ofrecerá Diariamente una opción de Verdura



Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes



Brocoli gratinado

- Día 5 -

Hamburguesa vegetal con patata cuadro

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

Arroz integral con salsa de tomate

- Día 19 -

Huevos fritos con patatas

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

Espaguetis napolitana

- Día 26 -

Tortilla francesa c/ Zanahoria baby salteada

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



Judias blancas con verduras

- Día 6 -

.Tortilla Española c/ Ensalada campesbre

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

Sopa de verduras

- Día 20 -

Hamburguesa vegetal con patata cuadro

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

.Arroz con tomate

- Día 27 -

.Judias pintas con verduras c/ Lechuga y tomate

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



*Coditos con salsa de tomate

- Día 7 -

.Menestra de verduras c/ Lechuga y zanahoria

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

.Garbanzos estofados

- Día 14 -

Tortilla francesa

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

Hamburguesa vegetal con patata cuadro

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

Sopa de verduras

- Día 21 -

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



Alimentación
Neurosaludable



Certificaciones
de calidad



Concienciados
Socialmente



Alimentos
de proximidad



Colaborador



Estándar IVAC km 0
COMPRA RESPONSABLE Y SOSTENIBLE



Se ofrecerá Diariamente una opción de Verdura



Desde ENASUI,
les deseamos un
FELIZ AÑO 2026



Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes



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

Este menú ha sido elaborado por el Departamento de Dietética y Nutrición de Enasui, S.L. (R.S. 2610104-M). Utilizamos en algunos platos Aceite de Oliva, Productos Integrales, Alimentos Neurosaludables, procedentes de Agricultura Ecológica y de Km "0". Los valores nutricionales se expresan en % sobre la energía total y en raciones de 100 gr. Atendiendo al Reglamento (UE) nº 1169/2011, los alérgenos correspondientes a cada plato están disponibles en la dirección www.enasui.com, o en el teléfono 918729230 Ext. 3. En nuestra página WEB, dispone además de las recomendaciones para las cenas..

Menús Equilibrados



Ecológicamente Responsables



Alimentación Neurosaludable



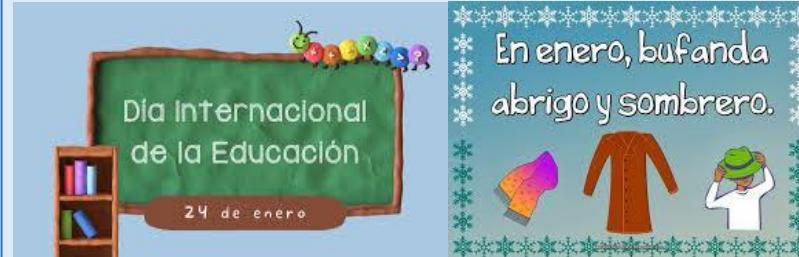
Certificaciones de calidad



Concienciados Socialmente



Alimentos de proximidad



Se ofrecerá Diariamente una opción de Verdura

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



Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes



| | | | | |
|---|---|---|---|--|
| Brocoli gratinado - Día 5 - | Judas blancas con verduras - Día 6 - | Pasta (sin gluten/huevo) - Día 7 - | Tortilla Francesa c/ Lechuga y zanahoria Barra de pan sin gluten y Fruta Kcal:139 Prot:6,2 Lip:6,6 HC:13 | .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 |
| Ragout de ternera en salsa con patatas Barra de pan sin gluten y Fruta Kcal:367 Prot:25,2 Lip:26,8 HC:6,4 | .Tortilla Española c/ Ensalada campestre Barra de pan sin gluten y Fruta Kcal:173 Prot:10,2 Lip:1 HC:30,4 | Filete de merluza al horno c/ Lechuga y zanahoria Barra de pan sin gluten y Fruta y leche Kcal:80 Prot:8,3 Lip:0,5 HC:0,3 | *Arroz con champiñones Filete de pollo al limon con lechuga Barra de pan sin gluten y Postre Lácteo Kcal:445 Prot:21,8 Lip:16,7 HC:50,1 | *Lomos de bacalao con tomate c/ Lechuga Barra de pan sin gluten y Fruta y leche Kcal:227 Prot:15,8 Lip:13,1 HC:11,1 |
| Arroz integral con salsa de tomate - Día 19 - | Sopa (pasta sin gluten/huevo) - Día 20 - | .Crema de calabacín - Día 21 - | Pasta (sin gluten/huevo) - Día 22 - | .Crema de zanahoria - Día 23 - |
| Huevos fritos con patatas Barra de pan sin gluten y Postre Lácteo Kcal:469 Prot:13,1 Lip:20,2 HC:50,8 | Pollo asado con champiñones Barra de pan sin gluten y Fruta Kcal:184 Prot:15,8 Lip:11,9 HC:4,5 | *Gallineta con verduras Barra de pan sin gluten y Fruta y leche Kcal:60 Prot:1,7 Lip:1,9 HC:9,2 | Hígado de ternera c/ Lechuga y tomate Barra de pan sin gluten y Fruta Barra de pan sin gluten y Fruta y leche Kcal:70 Prot:2,2 Lip:1 HC:13,2 | Filete de merluza al horno c/ Lechuga y zanahoria Barra de pan sin gluten y Fruta y leche Kcal:149 Prot:10,1 Lip:2,4 HC:12,1 |
| Pasta (sin gluten/huevo) - Día 26 - | Judas pintas con verduras - Día 27 - | Sopa (pasta sin gluten/huevo) - Día 28 - | .Patatas guisadas con verduras - Día 29 - | Judas verdes ecológicas con ajito y zanahoria - Día 30 - |
| Salmon al horno c/ Zanahoria baby salteada Barra de pan sin gluten y Fruta y leche Kcal:214 Prot:20,9 Lip:9,8 HC:10,1 | Revuelto de huevos con jamón c/ Lechuga y tomate Barra de pan sin gluten y Fruta Kcal:318 Prot:24,2 Lip:9,6 HC:33,1 | Pollo asado en su jugo con patata panadera Barra de pan sin gluten y Fruta Kcal:169 Prot:14,8 Lip:10 HC:6,5 | Filete de merluza en salsa c/ Ensalada campestre Barra de pan sin gluten y Fruta y leche Kcal:70 Prot:2,2 Lip:1 HC:13,2 | Ragout de ternera en salsa con calabacín Barra de pan sin gluten y Postre Lácteo Kcal:251 Prot:13,2 Lip:19,2 HC:6,3 |

Este menú ha sido elaborado por el Departamento de Dietética y Nutrición de Enasui, S.L. (R.S. 2610104-M). Utilizamos en algunos platos Aceite de Oliva, Productos Integrales, Alimentos Neurosaludables, procedentes de Agricultura Ecológica y de Km "0". Los valores nutricionales se expresan en % sobre la energía total y en raciones de 100 gr. Atendiendo al Reglamento (UE) nº 1169/2011, los alérgenos correspondientes a cada plato están disponibles en la dirección www.enasui.com, o en el teléfono 918729230 Ext. 3. En nuestra página WEB, dispone además de las recomendaciones para las cenas..



Desde ENASUI,
les deseamos un
FELIZ AÑO 2026



C
ENERO 2026
MENÚ SIN SÉSAMO, FRUTOS SECOS, LACTOSA

Colegio Nª Sª de la Merced

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes



Brocoli al ajillo

.Albóndigas Burger Meat con jardinera de verduras

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

Arroz blanco con salsa de tomate

Huevos fritos con patatas

Pan y yogur sin lactosa
Kcal:605 Prot:17 Lip:22,2 HC:79,8

Espaguetis con salsa de tomate

Salmon al horno c/ Zanahoria baby salteada

Pan y Fruta
Kcal:523 Prot:28,8 Lip:16,8 HC:65,1

- Día 12 -

.Judias blancas con verduras

Pan y Fruta
Kcal:457 Prot:18,7 Lip:12,7 HC:68,8

Sopa de lluvia

Pollo asado con champiñones

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

Judias pintas con verduras

Revuelto de huevos con jamon c/ Lechuga y tomate

Pan y Fruta
Kcal:454 Prot:28,1 Lip:11,6 HC:62,1

- Día 13 -

*Coditos con salsa detomate

Pan y Fruta
Kcal:349 Prot:15,6 Lip:6,9 HC:49,1

.Garbanzos estofados

*Gallineta con verduras

Pan y Fruta
Kcal:314 Prot:35,3 Lip:5,2 HC:38,2

.Sopa de Estrellas

Pollo asado en su jugo con patata panadera

Pan y Fruta
Kcal:311 Prot:18,7 Lip:12 HC:35,5

- Día 14 -

*Arroz tres delicias

Pan y yogur sin lactosa
Kcal:396 Prot:20,8 Lip:12,8 HC:52,7

Fideua de verduras

Hígado de ternera c/ Lechuga y tomate

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

.Lentejas estofadas con verduras

Filete de merluza en salsa c/ Ensalada campesbre

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

- Día 15 -

Fideua de verduras

Pan y Fruta
Kcal:520 Prot:32,7 Lip:15,9 HC:64,8

.Crema de guisantes

Hígado de ternera c/ Lechuga y zanahoria

Pan y Fruta
Kcal:298 Prot:15,8 Lip:4,4 HC:41,8

Judias verdes ecológicas con ajito y zanahoria

Ragout de ternera en salsa con calabacin

Pan y yogur sin lactosa
Kcal:387 Prot:17,1 Lip:21,2 HC:35,3

- Día 16 -

*Lomeos de bacalao con tomate c/ Lechuga

Pan y Fruta
Kcal:520 Prot:32,7 Lip:15,9 HC:64,8

.Filete de merluza al horno c/ Lechuga y zanahoria

Pan y Fruta
Kcal:298 Prot:15,8 Lip:4,4 HC:41,8

Judias verdes ecológicas con ajito y zanahoria

Ragout de ternera en salsa con calabacin

Pan y yogur sin lactosa
Kcal:387 Prot:17,1 Lip:21,2 HC:35,3

- Día 17 -

.Tortilla Francesa

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

*Arroz tres delicias

Pan y yogur sin lactosa
Kcal:457 Prot:20,8 Lip:19,2 HC:57,2

Fideua de verduras

Pan y Fruta
Kcal:396 Prot:20,8 Lip:12,8 HC:52,7

.Lentejas a la Riojana

- Día 18 -

.Cocido Madrileño completo

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

.Cocido Madrileño completo

- Día 19 -

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

.Cocido Madrileño completo

- Día 20 -

Pan y Fruta
Kcal:349 Prot:15,6 Lip:6,9 HC:49,1

.Fideua de verduras

Pan y Fruta
Kcal:314 Prot:35,3 Lip:5,2 HC:38,2

.Crema de guisantes

- Día 21 -

Pan y Fruta
Kcal:311 Prot:18,7 Lip:12 HC:35,5

.Fideua de verduras

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

- Día 22 -

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

.Crema de guisantes

- Día 23 -

Pan y Fruta
Kcal:520 Prot:32,7 Lip:15,9 HC:64,8

.Filete de merluza al horno c/ Lechuga y zanahoria

Pan y Fruta
Kcal:298 Prot:15,8 Lip:4,4 HC:41,8

Judias verdes ecológicas con ajito y zanahoria

Ragout de ternera en salsa con calabacin

Pan y yogur sin lactosa
Kcal:387 Prot:17,1 Lip:21,2 HC:35,3

- Día 24 -

Pan y Fruta
Kcal:520 Prot:32,7 Lip:15,9 HC:64,8

.Filete de merluza al horno c/ Lechuga y zanahoria

Pan y Fruta
Kcal:298 Prot:15,8 Lip:4,4 HC:41,8

Judias verdes ecológicas con ajito y zanahoria

Ragout de ternera en salsa con calabacin

Pan y yogur sin lactosa
Kcal:387 Prot:17,1 Lip:21,2 HC:35,3

- Día 25 -

Pan y Fruta
Kcal:520 Prot:32,7 Lip:15,9 HC:64,8

.Filete de merluza al horno c/ Lechuga y zanahoria

Pan y Fruta
Kcal:298 Prot:15,8 Lip:4,4 HC:41,8

Judias verdes ecológicas con ajito y zanahoria

Ragout de ternera en salsa con calabacin

Pan y yogur sin lactosa
Kcal:387 Prot:17,1 Lip:21,2 HC:35,3

Este menú ha sido elaborado por el Departamento de Dietética y Nutrición de Enasui, S.L. (R.S. 2610104-M). Utilizamos en algunos platos Aceite de Oliva, Productos Integrales, Alimentos Neurosaludables, procedentes de Agricultura Ecológica y de Km "0". Los valores nutricionales se expresan en % sobre la energía total y en raciones de 100 gr. Atendiendo al Reglamento (UE) nº 1169/2011, los alérgenos correspondientes a cada plato están disponibles en la dirección www.enasui.com, o en el teléfono 918729230 Ext. 3. En nuestra página WEB, dispone además de las recomendaciones para las cenas..

Menús Equilibrados

Ecológicamente Responsables

Alimentación Neurosaludable

Certificaciones de calidad

Concienciados Socialmente

Alimentos de proximidad



Se ofrecerá Diariamente una opción de Verdura



Desde ENASUI,
les deseamos un
FELIZ AÑO 2026

