


Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

									
- Día 5 -		- Día 6 -		- Día 7 -		Día 1 -		- Día 2 -	
Brocoli gratinado		Judias blancas con verduras		Pasta (sin gluten/huevo)		Pasta (sin gluten/huevo)		Sopa (pasta sin gluten/huevo)	
*Ragout de ternera a la jardinera de verduras		.Tortilla Española c/ Ensalada campestre		Filete de merluza al horno c/ Lechuga y zanahoria		.Tortilla Francesa c/ Lechuga y zanahoria		.Cocido Madrileño completo	
Barra de pan sin gluten y Fruta Kcal:342 Prot:25,2 Lip:40,1 HC:4,8		Barra de pan sin gluten y Fruta Kcal:173 Prot:10,2 Lip:1 HC:30,4		Barra de pan sin gluten y Fruta y leche Kcal:80 Prot:8,3 Lip:0,5 HC:0,3		Barra de pan sin gluten y Fruta Kcal:139 Prot:6,2 Lip:6,6 HC:13		Barra de pan sin gluten y Postre Lácteo Kcal:315 Prot:16,9 Lip:17,2 HC:28,2	
- Día 12 -		- Día 13 -		- Día 14 -		- Día 8 -		- Día 9 -	
Arroz integral con salsa de tomate		Sopa (pasta sin gluten/huevo)		.Garbanzos estofados		*Arroz tres delicias		Coliflor rehogada	
Huevos fritos con patatas		Pollo asado con champiñones		*Gallineta al horno con verduritas		Filete de pollo al limon con ensalada de brotes de soja		*Lomos de bacalao con tomate c/ Lechuga	
Barra de pan sin gluten y Postre Lácteo Kcal:469 Prot:13,1 Lip:20,2 HC:50,8		Barra de pan sin gluten y Fruta Kcal:184 Prot:15,8 Lip:11,9 HC:4,5		Barra de pan sin gluten y Fruta y leche Kcal:178 Prot:31,4 Lip:3,2 HC:9,2		Barra de pan sin gluten y Postre Lácteo Kcal:411 Prot:23,5 Lip:12,7 HC:49,2		Barra de pan sin gluten y Fruta y leche Kcal:227 Prot:15,8 Lip:13,1 HC:11,1	
- Día 19 -		- Día 20 -		- Día 21 -		- Día 15 -		- Día 16 -	
Pasta (sin gluten/huevo)		Judias pintas con verduras		Sopa (pasta sin gluten/huevo)		.Patatas guisadas con verduras		Judias verdes ecologicas con ajito y zanahoria	
- Día 26 -		- Día 27 -		- Día 28 -		- Día 22 -		- Día 23 -	
Salmon al horno c/ Zanahoria baby salteada		Revuelto de huevos con jamon c/ Lechuga y tomate		Pollo asado en su jugo con patata panadera		Filete de merluza en salsa c/ Ensalada campestre		Ragout de ternera en salsa con calabacin	
Barra de pan sin gluten y Fruta y leche Kcal:214 Prot:20,9 Lip:9,8 HC:10,1		Barra de pan sin gluten y Fruta Kcal:318 Prot:24,2 Lip:9,6 HC:33,1		Barra de pan sin gluten y Fruta Kcal:169 Prot:14,8 Lip:10 HC:6,5		Barra de pan sin gluten y Fruta y leche Kcal:70 Prot:2,2 Lip:1,1 HC:13,2		Barra de pan sin gluten y Postre Lácteo Kcal:251 Prot:13,2 Lip:19,2 HC:6,3	

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

Menús Equilibrados

Ecológicamente Responsables

Alimentación Neurosaludable

Certificaciones de calidad

Concienciados Socialmente

Alimentos de proximidad



Desde ENASUI,
les deseamos un
FELIZ AÑO 2026

Se ofrecerá Diariamente una opción de Verdura



Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

									
- Día 5 -		- Día 6 -		- Día 7 -		Día 1 -		- Día 2 -	
Brocoli al ajillo		Judías blancas con verduras		Pasta (sin gluten/huevo)		Pasta (sin gluten/huevo)		Sopa (pasta sin gluten/huevo)	
.Albóndigas Burger Meat con jardinera de verduras		Filete de pollo al horno c/ Ensalada campestre		Cinta de lomo fresca encebollada c/ Lechuga y zanahoria		Filete de pollo al horno c/ Lechuga y zanahoria		.Cocido Madrileño completo	
Pan y Fruta Kcal:438 Prot:17,2 Lip:24,1 HC:41,6		Pan y Fruta Kcal:309 Prot:14,1 Lip:3 HC:59,4		Pan y Fruta y leche Kcal:110 Prot:15,5 Lip:4,2 HC:2,7		Pan y Fruta Kcal:275 Prot:27,3 Lip:7,1 HC:29		Pan y Postre Lácteo Kcal:538 Prot:24,7 Lip:20,2 HC:72,9	
- Día 12 -		- Día 13 -		- Día 14 -		- Día 8 -		- Día 9 -	
Arroz integral con salsa de tomate		Sopa (pasta sin gluten/huevo)		.Garbanzos estofados		*Arroz con champiñones		Lentejas a la Riojana	
Cinta de lomo fresca al horno con patata panadera		Pollo asado con champiñones		*Gallineta al horno con verduritas		Filete de pollo al limon con ensalada de brotes de soja		*Lomos de bacalao con tomate c/ Lechuga	
Pan y Postre Lácteo Kcal:631 Prot:23,7 Lip:26,4 HC:70,4		Pan y Fruta Kcal:320 Prot:19,7 Lip:13,9 HC:33,5		Pan y Fruta y leche Kcal:178 Prot:31,4 Lip:3,2 HC:9,2		Pan y Postre Lácteo Kcal:530 Prot:22,1 Lip:17,6 HC:73,7		Pan y Fruta y leche Kcal:384 Prot:28,8 Lip:13,9 HC:35,8	
- Día 19 -		- Día 20 -		- Día 21 -		- Día 15 -		- Día 16 -	
Pasta (sin gluten/huevo)		Judías pintas con verduras		Sopa (pasta sin gluten/huevo)		.Lentejas estofadas con verduras		.Crema de guisantes	
- Día 26 -		- Día 27 -		- Día 28 -		- Día 22 -		- Día 23 -	
Salmon al horno c/ Zanahoria baby salteada		Cinta de lomo fresca en su jugo c/ Lechuga y tomate		Pollo asado en su jugo con patata panadera		Hígado de ternera encebollado c/ Lechuga y tomate		Filete de merluza al horno c/ Lechuga y zanahoria	
Pan y Fruta y leche Kcal:214 Prot:20,9 Lip:9,8 HC:10,1		Pan y Fruta Kcal:506 Prot:31,7 Lip:16,4 HC:60,9		Pan y Fruta Kcal:305 Prot:18,7 Lip:12 HC:35,5		Pan y Fruta Kcal:136 Prot:3,9 Lip:2 HC:29		Pan y Fruta y leche Kcal:162 Prot:11,9 Lip:2,4 HC:12,8	
- Día 2 -		- Día 3 -		- Día 4 -		- Día 29 -		- Día 30 -	
						.Judías verdes ecológicas con ajito y zanahoria		Judías verdes ecológicas con ajito y zanahoria	
						Filete de merluza en salsa c/ Ensalada campestre		Ragout de ternera en salsa con calabacin	
						Pan y Fruta y leche Kcal:176 Prot:11,3 Lip:2,3 HC:27,6		Pan y Postre Lácteo Kcal:474 Prot:21 Lip:22,2 HC:51	

Este menú ha sido elaborado por el Departamento de Dietética y Nutrición de Enasui, S.L. (R.S. 2610104-M). Utilizamos en algunos platos Aceite de Oliva, Productos Integrales, Alimentos Neurosaludables, procedentes de Agricultura Ecológica y de Km "0". Los valores nutricionales se expresan en % sobre la energía total y en raciones de 100 gr. Atendiendo al Reglamento (UE) n° 1169/2011, los alérgenos correspondientes a cada plato están disponibles en la dirección www.enasui.com, o en el teléfono 918729230 Ext. 3. En nuestra página WEB, dispone además de las recomendaciones para las cenas..

Menús
Equilibrados

Ecológicamente
Responsables

Alimentación
Neurosaludable

Certificaciones
de calidad

Concienciados
Socialmente

Alimentos
de proximidad



Desde ENASUI,
les deseamos un
FELIZ AÑO 2026

Se ofrecerá Diariamente una opción de Verdura





Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

									
- Día 5 -		- Día 6 -		- Día 7 -		Día 1 -		- Día 2 -	
Brocoli al ajillo		Judías blancas con verduras		Pasta (sin gluten/huevo)		Pasta (sin gluten/huevo)		Sopa (pasta sin gluten/huevo)	
.Albóndigas Burger Meat con jardinera de verduras		Filete de pollo al horno c/ Ensalada campestre		Cinta de lomo fresca encebollada c/ Lechuga y zanahoria		Filete de pollo al horno c/ Lechuga y zanahoria		.Cocido Madrileño completo	
Pan y Fruta Kcal:438 Prot:17,2 Lip:24,1 HC:41,6		Pan y Fruta Kcal:309 Prot:14,1 Lip:3 HC:59,4		Pan y Fruta y leche Kcal:110 Prot:15,5 Lip:4,2 HC:2,7		Pan y Fruta Kcal:275 Prot:27,3 Lip:7,1 HC:29		Pan y Postre Lácteo Kcal:538 Prot:24,7 Lip:20,2 HC:72,9	
- Día 12 -		- Día 13 -		- Día 14 -		- Día 8 -		- Día 9 -	
Arroz integral con salsa de tomate		Sopa (pasta sin gluten/huevo)		.Garbanzos estofados		*Arroz con champiñones		Lentejas a la Riojana	
Cinta de lomo fresca al horno con patata panadera		Pollo asado con champiñones		*Gallineta al horno con verduritas		Filete de pollo al limon con ensalada de brotes de soja		*Lomos de bacalao con tomate c/ Lechuga	
Pan y Postre Lácteo Kcal:631 Prot:23,7 Lip:26,4 HC:70,4		Pan y Fruta Kcal:320 Prot:19,7 Lip:13,9 HC:33,5		Pan y Fruta y leche Kcal:178 Prot:31,4 Lip:3,2 HC:9,2		Pan y Postre Lácteo Kcal:530 Prot:22,1 Lip:17,6 HC:73,7		Pan y Fruta y leche Kcal:384 Prot:28,8 Lip:13,9 HC:35,8	
- Día 19 -		- Día 20 -		- Día 21 -		- Día 15 -		- Día 16 -	
Pasta (sin gluten/huevo)		Judías pintas con verduras		Sopa (pasta sin gluten/huevo)		Pasta (sin gluten/huevo)		.Crema de guisantes	
- Día 26 -		- Día 27 -		- Día 28 -		- Día 22 -		- Día 23 -	
Salmon al horno c/ Zanahoria baby salteada		Cinta de lomo fresca en su jugo c/ Lechuga y tomate		Pollo asado en su jugo con patata panadera		Hígado de ternera encebollado c/ Lechuga y tomate		Filete de merluza al horno c/ Lechuga y zanahoria	
Pan y Fruta y leche Kcal:214 Prot:20,9 Lip:9,8 HC:10,1		Pan y Fruta Kcal:506 Prot:31,7 Lip:16,4 HC:60,9		Pan y Fruta Kcal:305 Prot:18,7 Lip:12 HC:35,5		Pan y Fruta Kcal:136 Prot:3,9 Lip:2 HC:29		Pan y Fruta y leche Kcal:162 Prot:11,9 Lip:2,4 HC:12,8	
- Día 2 -		- Día 3 -		- Día 4 -		- Día 29 -		- Día 30 -	
						.Lentejas estofadas con verduras		Judías verdes ecológicas con ajito y zanahoria	
						Filete de merluza en salsa c/ Ensalada campestre		Ragout de ternera en salsa con calabacin	
						Pan y Fruta y leche Kcal:176 Prot:11,3 Lip:2,3 HC:27,6		Pan y Postre Lácteo Kcal:474 Prot:21 Lip:22,2 HC:51	

Este menú ha sido elaborado por el Departamento de Dietética y Nutrición de Enasui, S.L. (R.S. 2610104-M). Utilizamos en algunos platos Aceite de Oliva, Productos Integrales, Alimentos Neurosaludables, procedentes de Agricultura Ecológica y de Km "0". Los valores nutricionales se expresan en % sobre la energía total y en raciones de 100 gr. Atendiendo al Reglamento (UE) n° 1169/2011, los alérgenos correspondientes a cada plato están disponibles en la dirección www.enasui.com, o en el teléfono 918729230 Ext. 3. En nuestra página WEB, dispone además de las recomendaciones para las cenas..

Menús Equilibrados

Ecológicamente Responsables

Alimentación Neurosaludable

Certificaciones de calidad

Concienciados Socialmente

Alimentos de proximidad



Desde ENASUI,
les deseamos un
FELIZ AÑO 2026

Se ofrecerá Diariamente una opción de Verdura



Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

									
- Día 5 -		- Día 6 -		- Día 7 -		Día 1 -		Día 2 -	
Brocoli al ajillo		Judías blancas con verduras		Pasta (sin gluten/huevo)		Pasta (sin gluten/huevo)		Sopa (pasta sin gluten/huevo)	
*Ragout de ternera a la jardinera de verduras		Filete de pollo al horno c/ Ensalada campestre		Filete de merluza al horno c/ Lechuga y zanahoria		Filete de pollo al horno c/ Lechuga y zanahoria		.Cocido Madrileño completo	
Barra de pan sin gluten y Fruta Kcal:247 Prot:14,5 Lip:34,1 HC:5		Barra de pan sin gluten y Fruta Kcal:173 Prot:10,2 Lip:1 HC:30,4		Barra de pan sin gluten y Fruta y leche Kcal:80 Prot:8,3 Lip:0,5 HC:0,3		Barra de pan sin gluten y Fruta Kcal:139 Prot:23,4 Lip:5,1 HC:0		Barra de pan sin gluten y Postre Lácteo Kcal:315 Prot:16,9 Lip:17,2 HC:28,2	
Arroz integral con salsa de tomate		Sopa (pasta sin gluten/huevo)		.Garbanzos estofados		*Arroz con champiñones		Coliflor rehogada	
Cinta de lomo fresca al horno con patata panadera		Pollo asado con champiñones		*Gallineta al horno con verduritas		Filete de pollo al limon con ensalada de brotes de soja		*Lomos de bacalao con tomate c/ Lechuga	
Barra de pan sin gluten y Postre Lácteo Kcal:408 Prot:15,9 Lip:23,4 HC:25,7		Barra de pan sin gluten y Fruta Kcal:184 Prot:15,8 Lip:11,9 HC:4,5		Barra de pan sin gluten y Fruta y leche Kcal:178 Prot:31,4 Lip:3,2 HC:9,2		Barra de pan sin gluten y Postre Lácteo Kcal:294 Prot:15,2 Lip:14,8 HC:24,6		Barra de pan sin gluten y Fruta y leche Kcal:227 Prot:15,8 Lip:13,1 HC:11,1	
Pasta (sin gluten/huevo)		Judías pintas con verduras		Sopa (pasta sin gluten/huevo)		Pasta (sin gluten/huevo)		.Crema de guisantes	
Salmon al horno c/ Zanahoria baby salteada		Cinta de lomo fresca en su jugo c/ Lechuga y tomate		Pollo asado en su jugo con patata panadera		Hígado de ternera encebollado c/ Lechuga y tomate		Filete de merluza al horno c/ Lechuga y zanahoria	
Barra de pan sin gluten y Fruta y leche Kcal:214 Prot:20,9 Lip:9,8 HC:10,1		Barra de pan sin gluten y Fruta Kcal:370 Prot:27,8 Lip:14,4 HC:31,9		Barra de pan sin gluten y Fruta Kcal:169 Prot:14,8 Lip:10 HC:6,5		Barra de pan sin gluten y Fruta 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	
- Día 12 -		- Día 13 -		- Día 14 -		- Día 8 -		- Día 9 -	
- Día 19 -		- Día 20 -		- Día 21 -		- Día 15 -		- Día 16 -	
- Día 26 -		- Día 27 -		- Día 28 -		- Día 22 -		- Día 23 -	
						- Día 29 -		Día 30 -	

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



Desde ENASUI,
les deseamos un
FELIZ AÑO 2026

Se ofrecerá Diariamente una opción de Verdura



Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

									
- Día 5 -		- Día 6 -		- Día 7 -		- Día 8 -		- Día 9 -	
Brocoli al ajillo		Judías blancas con verduras		Pasta (sin gluten/huevo)		Pasta (sin gluten/huevo)		Sopa (pasta sin gluten/huevo)	
.Albóndigas Burger Meat con jardinera de verduras		Filete de pollo al horno c/ Ensalada campestre		Cinta de lomo fresca encebollada c/ Lechuga y zanahoria		Filete de pollo al horno c/ Lechuga y zanahoria		.Cocido Madrileño completo	
Pan y Fruta Kcal:438 Prot:17,2 Lip:24,1 HC:41,6		Pan integral y Fruta Kcal:414 Prot:18,2 Lip:2,4 HC:79,4		Pan y Fruta y leche Kcal:110 Prot:15,5 Lip:4,2 HC:2,7		Pan y Postre Lácteo Kcal:275 Prot:27,3 Lip:7,1 HC:29		Pan y Postre Lácteo Kcal:538 Prot:24,7 Lip:20,2 HC:72,9	
- Día 12 -		- Día 13 -		- Día 14 -		- Día 15 -		- Día 16 -	
Arroz integral con salsa de tomate		Sopa (pasta sin gluten/huevo)		.Garbanzos estofados		*Arroz con champiñones		Lentejas a la Riojana	
- Día 19 -		- Día 20 -		- Día 21 -		- Día 22 -		- Día 23 -	
Cinta de lomo fresca al horno con patata panadera		Pollo asado con champiñones		*Gallineta al horno con verduritas		Filete de pollo al limon con ensalada de brotes de soja		*Lomos de bacalao con tomate c/ Lechuga	
Pan y Postre Lácteo Kcal:631 Prot:23,7 Lip:26,4 HC:70,4		Pan integral y Fruta Kcal:425 Prot:23,9 Lip:13,3 HC:53,5		Pan y Fruta y leche Kcal:178 Prot:31,4 Lip:3,2 HC:9,2		Pan y Postre Lácteo Kcal:530 Prot:22,1 Lip:17,6 HC:73,7		Pan y Fruta y leche Kcal:384 Prot:28,8 Lip:13,9 HC:35,8	
- Día 26 -		- Día 27 -		- Día 28 -		- Día 29 -		- Día 30 -	
Pasta (sin gluten/huevo)		Judías pintas con verduras		Sopa (pasta sin gluten/huevo)		.Lentejas estofadas con verduras		Judías verdes ecológicas con ajito y zanahoria	
Salmon al horno c/ Zanahoria baby salteada		Cinta de lomo fresca en su jugo c/ Lechuga y tomate		Pollo asado en su jugo con patata panadera		Filete de merluza en salsa c/ Ensalada campestre		Ragout de ternera en salsa con calabacin	
Pan y Fruta y leche Kcal:214 Prot:20,9 Lip:9,8 HC:10,1		Pan integral y Fruta Kcal:611 Prot:35,8 Lip:15,8 HC:80,9		Pan integral y Fruta Kcal:410 Prot:22,9 Lip:11,4 HC:55,5		Pan y Fruta y leche Kcal:176 Prot:11,3 Lip:2,3 HC:27,6		Pan y Postre Lácteo Kcal:474 Prot:21 Lip:22,2 HC:51	

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

Menús Equilibrados

Ecológicamente Responsables

Alimentación Neurosaludable

Certificaciones de calidad

Concienciados Socialmente

Alimentos de proximidad



Desde ENASUI,
les deseamos un
FELIZ AÑO 2026

Se ofrecerá Diariamente una opción de Verdura



Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

									
- Día 5 -		- Día 6 -		- Día 7 -		Día 1 -		- Día 2 -	
Brocoli al ajillo		Judías blancas con verduras		Pasta (sin gluten/huevo)		Pasta (sin gluten/huevo)		Sopa (pasta sin gluten/huevo)	
.Albóndigas Burger Meat con jardinera de verduras		Filete de pollo al horno c/ Ensalada campestre		Cinta de lomo fresca encebollada c/ Lechuga y zanahoria		Filete de pollo al horno c/ Lechuga y zanahoria		.Cocido Madrileño completo	
Pan y Fruta Kcal:438 Prot:17,2 Lip:24,1 HC:41,6		Pan integral y Fruta Kcal:414 Prot:18,2 Lip:2,4 HC:79,4		Pan y Fruta y leche Kcal:110 Prot:15,5 Lip:4,2 HC:2,7		Pan y Fruta Kcal:275 Prot:27,3 Lip:7,1 HC:29		Pan y Postre Lácteo Kcal:538 Prot:24,7 Lip:20,2 HC:72,9	
- Día 12 -		- Día 13 -		- Día 14 -		- Día 8 -		- Día 9 -	
Arroz integral con salsa de tomate		Sopa (pasta sin gluten/huevo)		.Garbanzos estofados		*Arroz con champiñones		Lentejas a la Riojana	
Cinta de lomo fresca al horno con patata panadera		Pollo asado con champiñones		*Cinta de lomo fresca con verduras		Filete de pollo al limon con ensalada de soja		Cinta de lomo fresca en su jugo c/ Lechuga	
Pan y Postre Lácteo Kcal:631 Prot:23,7 Lip:26,4 HC:70,4		Pan integral y Fruta Kcal:425 Prot:23,9 Lip:13,3 HC:53,5		Pan y Fruta y leche Kcal:276 Prot:45,4 Lip:7,1 HC:11,1		Pan y Postre Lácteo Kcal:530 Prot:22,1 Lip:17,6 HC:73,7		Pan y Fruta y leche Kcal:427 Prot:33,4 Lip:18,3 HC:32,2	
- Día 19 -		- Día 20 -		- Día 21 -		- Día 15 -		- Día 16 -	
Pasta (sin gluten/huevo)		Judías pintas con verduras		Sopa (pasta sin gluten/huevo)		Pasta (sin gluten/huevo)		.Crema de guisantes	
- Día 26 -		- Día 27 -		- Día 28 -		- Día 22 -		- Día 23 -	
Filete de pollo al horno c/ Zanahoria baby salteada		Cinta de lomo fresca en su jugo c/ Lechuga y tomate		Pollo asado en su jugo con patata panadera		Hígado de ternera encebollado c/ Lechuga y tomate		Filete de pollo al horno c/ Lechuga y zanahoria	
Pan y Fruta y leche Kcal:183 Prot:24,2 Lip:6,8 HC:6,3		Pan integral y Fruta Kcal:611 Prot:35,8 Lip:15,8 HC:80,9		Pan integral y Fruta Kcal:410 Prot:22,9 Lip:11,4 HC:55,5		Pan y Fruta Kcal:136 Prot:3,9 Lip:2 HC:29		Pan y Fruta y leche Kcal:222 Prot:27 Lip:7,1 HC:12,5	
- Día 2 -		- Día 3 -		- Día 4 -		- Día 29 -		- Día 30 -	
Pasta (sin gluten/huevo)		Judías pintas con verduras		Sopa (pasta sin gluten/huevo)		.Lentejas estofadas con verduras		Judías verdes ecológicas con ajito y zanahoria	
Filete de pollo al horno c/ Zanahoria baby salteada		Cinta de lomo fresca en su jugo c/ Lechuga y tomate		Pollo asado en su jugo con patata panadera		Cinta de lomo fresca en salsa c/ Ensalada campestre		Ragout de ternera en salsa con calabacin	
Pan y Fruta y leche Kcal:183 Prot:24,2 Lip:6,8 HC:6,3		Pan integral y Fruta Kcal:611 Prot:35,8 Lip:15,8 HC:80,9		Pan integral y Fruta Kcal:410 Prot:22,9 Lip:11,4 HC:55,5		Pan y Fruta y leche Kcal:176 Prot:11,3 Lip:2,3 HC:27,6		Pan y Postre Lácteo Kcal:474 Prot:21 Lip:22,2 HC:51	

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

Menús Equilibrados

Ecológicamente Responsables

Alimentación Neurosaludable

Certificaciones de calidad

Concienciados Socialmente

Alimentos de proximidad



Desde ENASUI,
les deseamos un
FELIZ AÑO 2026

Se ofrecerá Diariamente una opción de Verdura



Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

									
- Día 5 -		- Día 6 -		- Día 7 -		Día 1 -		Día 2 -	
Brocoli gratinado		.Crema de puerro		Canelones de carne		*Coditos con salsa de tomate		.Sopa de Cocido	
.Albóndigas Burger Meat con jardinera de verduras		.Tortilla Española c/ Ensalada campestre		Filete de Merluza Rebozado c/ Lechuga y zanahoria		.Tortilla Francesa c/ Lechuga y zanahoria		.Cocido Madrileño completo	
Pan y Fruta Kcal:534 Prot:27,9 Lip:30,1 HC:41,4		Pan integral y Fruta Kcal:308 Prot:10 Lip:3,4 HC:59,4		Pan y Fruta y leche Kcal:324 Prot:15,7 Lip:14,9 HC:30,2		Pan y Fruta Kcal:409 Prot:13,5 Lip:13 HC:61,8		Pan y Postre Lácteo Kcal:544 Prot:24,7 Lip:20,2 HC:72,9	
Arroz integral con salsa de tomate		Sopa de lluvia		.Garbanzos estofados		*Arroz tres delicias		Lentejas a la Riojana	
- Día 12 -		- Día 13 -		- Día 14 -		- Día 15 -		- Día 16 -	
Huevos fritos con patatas		Pollo asado con champiñones		*Gallineta al horno con verduritas		Filete de pollo al limon con ensalada de brotes de soja		*Lomos de bacalao con tomate c/ Lechuga	
Pan y Postre Lácteo Kcal:692 Prot:20,9 Lip:23,2 HC:95,5		Pan integral y Fruta Kcal:431 Prot:23,9 Lip:13,3 HC:53,5		Pan y Fruta y leche Kcal:178 Prot:31,4 Lip:3,2 HC:9,2		Pan y Postre Lácteo Kcal:647 Prot:30,4 Lip:15,5 HC:98,3		Pan y Fruta y leche Kcal:384 Prot:28,8 Lip:13,9 HC:35,8	
Espaguetis carbonara		.Judías pintas con verduras		.Sopa de Estrellas		Fideua de verduras		.Crema de guisantes	
- Día 26 -		- Día 27 -		- Día 28 -		- Día 29 -		Día 30 -	
Salmon al horno c/ Zanahoria baby salteada		Revuelto de huevos con jamon c/ Lechuga y tomate		Pollo asado en su jugo con patata panadera		Hígado de ternera encebollado c/ Lechuga y tomate		Filete de merluza al horno c/ Lechuga y zanahoria	
Pan y Fruta y leche Kcal:373 Prot:26,6 Lip:16,2 HC:29,1		Pan integral y Fruta Kcal:559 Prot:32,2 Lip:11 HC:82,1		Pan integral y Fruta Kcal:416 Prot:22,9 Lip:11,4 HC:55,5		Pan y Fruta Kcal:243 Prot:6,9 Lip:5,7 HC:44,4		Pan y Fruta y leche Kcal:162 Prot:11,9 Lip:2,4 HC:12,8	
						.Lentejas estofadas con verduras		Judías verdes ecológicas con ajito y zanahoria	
						Filete de merluza en salsa c/ Ensalada campestre		Ragout de ternera en salsa con calabacin	
						Pan y Fruta y leche Kcal:176 Prot:11,3 Lip:2,3 HC:27,6		Pan y Postre Lácteo Kcal:474 Prot:21 Lip:22,2 HC:51	

Este menú ha sido elaborado por el Departamento de Dietética y Nutrición de Enasui, S.L. (R.S. 2610104-M). Utilizamos en algunos platos Aceite de Oliva, Productos Integrales, Alimentos Neurosaludables, procedentes de Agricultura Ecológica y de Km "0". Los valores nutricionales se expresan en % sobre la energía total y en raciones de 100 gr. Atendiendo al Reglamento (UE) n° 1169/2011, los alérgenos correspondientes a cada plato están disponibles en la dirección www.enasui.com, o en el teléfono 918729230 Ext. 3. En nuestra página WEB, dispone además de las recomendaciones para las cenas..

Menús Equilibrados

Ecológicamente Responsables

Alimentación Neurosaludable

Certificaciones de calidad

Concienciados Socialmente

Alimentos de proximidad



Desde ENASUI,
les deseamos un
FELIZ AÑO 2026

Se ofrecerá Diariamente una opción de Verdura






Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

									
- Día 5 -		- Día 6 -		- Día 7 -		Día 1 -		- Día 2 -	
Brocoli gratinado		Judías blancas con verduras		*Coditos con salsa de tomate		*Coditos con salsa de tomate		.Sopa de Cocido	
.Albóndigas Burger Meat con jardinera de verduras		.Tortilla Española c/ Ensalada campestre		Cinta de lomo fresca en su jugo c/ Lechuga y zanahoria		.Tortilla Francesa c/ Lechuga y zanahoria		.Cocido Madrileño completo	
Pan y Fruta Kcal:534 Prot:27,9 Lip:30,1 HC:41,4		Pan y Fruta Kcal:309 Prot:14,1 Lip:3 HC:59,4		Pan y Fruta y leche Kcal:330 Prot:21 Lip:17,8 HC:21,3		Pan y Fruta Kcal:409 Prot:13,5 Lip:13 HC:61,8		Pan y Postre Lácteo Kcal:544 Prot:24,7 Lip:20,2 HC:72,9	
Arroz integral con salsa de tomate		Sopa de lluvia		.Garbanzos estofados		*Arroz tres delicias		Lentejas a la Riojana	
- Día 12 -		- Día 13 -		- Día 14 -		- Día 15 -		- Día 9 -	
Huevos fritos con patatas		Pollo asado con champiñones		*Cinta de lomo fresca con verduras		Filete de pollo al limon con ensalada de brotes de soja		.Tortilla Francesa c/ Lechuga	
Pan y Postre Lácteo Kcal:692 Prot:20,9 Lip:23,2 HC:95,5		Pan y Fruta Kcal:326 Prot:19,7 Lip:13,9 HC:33,5		Pan y Fruta y leche Kcal:276 Prot:45,4 Lip:7,1 HC:11,1		Pan y Postre Lácteo Kcal:647 Prot:30,4 Lip:15,5 HC:98,3		Pan y Fruta y leche Kcal:369 Prot:22 Lip:11,5 HC:43,8	
Espaguetis carbonara		Judías pintas con verduras		.Sopa de Estrellas		Fideua de verduras		.Crema de guisantes	
- Día 26 -		- Día 27 -		- Día 21 -		- Día 22 -		- Día 23 -	
Filete de pollo al horno c/ Zanahoria baby salteada		Revuelto de huevos con jamon c/ Lechuga y tomate		Pollo asado en su jugo con patata panadera		Hígado de ternera encebollado c/ Lechuga y tomate		Filete de pollo al horno c/ Lechuga y zanahoria	
Pan y Fruta y leche Kcal:341 Prot:29,9 Lip:13,2 HC:25,3		Pan y Fruta Kcal:454 Prot:28,1 Lip:11,6 HC:62,1		Pan y Fruta Kcal:311 Prot:18,7 Lip:12 HC:35,5		Pan y Fruta Kcal:243 Prot:6,9 Lip:5,7 HC:44,4		Pan y Fruta y leche Kcal:222 Prot:27 Lip:7,1 HC:12,5	
.Lentejas estofadas con verduras		.Lentejas estofadas con verduras		.Lentejas estofadas con verduras		.Lentejas estofadas con verduras		Judías verdes ecológicas con ajito y zanahoria	
- Día 28 -		- Día 29 -		- Día 30 -		- Día 29 -		- Día 30 -	
Cinta de lomo fresca en salsa c/ Ensalada campestre		Ragout de ternera en salsa con calabacin		Pan y Postre Lácteo Kcal:474 Prot:21 Lip:22,2 HC:51		Pan y Fruta y leche Kcal:176 Prot:11,3 Lip:2,3 HC:27,6		Pan y Postre Lácteo Kcal:474 Prot:21 Lip:22,2 HC:51	

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

Menús Equilibrados

Ecológicamente Responsables

Alimentación Neurosaludable

Certificaciones de calidad

Concienciados Socialmente

Alimentos de proximidad



Desde ENASUI,
les deseamos un
FELIZ AÑO 2026

Se ofrecerá Diariamente una opción de Verdura



Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

									
- Día 5 -		- Día 6 -		- Día 7 -		- Día 8 -		- Día 9 -	
Brocoli gratinado		Judías blancas con verduras		Canelones de carne		*Coditos con salsa de tomate		.Sopa de Cocido	
.Albóndigas Burger Meat con jardinera de verduras		.Tortilla Española c/ Ensalada campestre		Cinta de lomo fresca en su jugo c/ Lechuga y zanahoria		.Tortilla Francesa c/ Lechuga y zanahoria		.Cocido Madrileño completo	
Pan y Fruta Kcal:534 Prot:27,9 Lip:30,1 HC:41,4		Pan integral y Fruta Kcal:414 Prot:18,2 Lip:2,4 HC:79,4		Pan y Fruta y leche Kcal:315 Prot:21,3 Lip:19,3 HC:12,7		Pan y Postre Lácteo Kcal:409 Prot:13,5 Lip:13 HC:61,8		Pan y Postre Lácteo Kcal:544 Prot:24,7 Lip:20,2 HC:72,9	
- Día 12 -		- Día 13 -		- Día 14 -		- Día 15 -		- Día 16 -	
Arroz integral con salsa de tomate		Sopa de lluvia		.Garbanzos estofados		*Arroz tres delicias		Lentejas a la Riojana	
Huevos fritos con patatas		Pollo asado con champiñones		*Cinta de lomo fresca con verduras		Filete de pollo al limon con ensalada de brotes de soja		.Tortilla Francesa c/ Lechuga	
Pan y Postre Lácteo Kcal:692 Prot:20,9 Lip:23,2 HC:95,5		Pan integral y Fruta Kcal:431 Prot:23,9 Lip:13,3 HC:53,5		Pan y Fruta y leche Kcal:276 Prot:45,4 Lip:7,1 HC:11,1		Pan y Postre Lácteo Kcal:647 Prot:30,4 Lip:15,5 HC:98,3		Pan y Fruta y leche Kcal:369 Prot:22 Lip:11,5 HC:43,8	
- Día 19 -		- Día 20 -		- Día 21 -		- Día 22 -		- Día 23 -	
Espaguetis carbonara		Judías pintas con verduras		.Sopa de Estrellas		Fideua de verduras		.Crema de guisantes	
- Día 26 -		- Día 27 -		- Día 28 -		- Día 29 -		- Día 30 -	
Filete de pollo al horno c/ Zanahoria baby salteada		Revuelto de huevos con jamon c/ Lechuga y tomate		Pollo asado en su jugo con patata panadera		Hígado de ternera encebollado c/ Lechuga y tomate		Filete de pollo al horno c/ Lechuga y zanahoria	
Pan y Fruta y leche Kcal:341 Prot:29,9 Lip:13,2 HC:25,3		Pan integral y Fruta Kcal:559 Prot:32,2 Lip:11 HC:82,1		Pan integral y Fruta Kcal:416 Prot:22,9 Lip:11,4 HC:55,5		Pan y Fruta Kcal:243 Prot:6,9 Lip:5,7 HC:44,4		Pan y Fruta y leche Kcal:222 Prot:27 Lip:7,1 HC:12,5	
.Lentejas estofadas con verduras		.Sopa de Estrellas		.Lentejas estofadas con verduras		Cinta de lomo fresca en salsa c/ Ensalada campestre		Judías verdes ecológicas con ajito y zanahoria	
Pan y Fruta y leche Kcal:176 Prot:11,3 Lip:2,3 HC:27,6		Pan y Fruta y leche Kcal:176 Prot:11,3 Lip:2,3 HC:27,6		Pan y Fruta y leche Kcal:176 Prot:11,3 Lip:2,3 HC:27,6		Pan y Fruta y leche Kcal:176 Prot:11,3 Lip:2,3 HC:27,6		Ragout de ternera en salsa con calabacin	
Pan y Postre Lácteo Kcal:474 Prot:21 Lip:22,2 HC:51		Pan y Postre Lácteo Kcal:474 Prot:21 Lip:22,2 HC:51		Pan y Postre Lácteo Kcal:474 Prot:21 Lip:22,2 HC:51		Pan y Postre Lácteo Kcal:474 Prot:21 Lip:22,2 HC:51		Pan y Postre Lácteo Kcal:474 Prot:21 Lip:22,2 HC:51	

Este menú ha sido elaborado por el Departamento de Dietética y Nutrición de Enasui, S.L. (R.S. 2610104-M). Utilizamos en algunos platos Aceite de Oliva, Productos Integrales, Alimentos Neurosaludables, procedentes de Agricultura Ecológica y de Km "0". Los valores nutricionales se expresan en % sobre la energía total y en raciones de 100 gr. Atendiendo al Reglamento (UE) n° 1169/2011, los alérgenos correspondientes a cada plato están disponibles en la dirección www.enasui.com, o en el teléfono 918729230 Ext. 3. En nuestra página WEB, dispone además de las recomendaciones para las cenas..

Menús Equilibrados

Ecológicamente Responsables

Alimentación Neurosaludable

Certificaciones de calidad

Concienciados Socialmente

Alimentos de proximidad



Desde ENASUI,
les deseamos un
FELIZ AÑO 2026

Se ofrecerá Diariamente una opción de Verdura



Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

									
- Día 5 -		- Día 6 -		- Día 7 -		Día 1 -		- Día 2 -	
Brocoli gratinado		Judías blancas con verduras		Canelones de carne		*Coditos con salsa de tomate		.Sopa de Cocado	
.Albóndigas Burger Meat con jardinera de verduras		.Tortilla Española c/ Ensalada campestre		Filete de Merluza Rebozado c/ Lechuga y zanahoria		.Tortilla Francesa c/ Lechuga y zanahoria		.Cocido Madrileño completo	
Pan y Fruta Kcal:534 Prot:27,9 Lip:30,1 HC:41,4		Pan integral y Fruta Kcal:414 Prot:18,2 Lip:2,4 HC:79,4		Pan y Fruta y leche Kcal:324 Prot:15,7 Lip:14,9 HC:30,2		Pan y Fruta Kcal:409 Prot:13,5 Lip:13 HC:61,8		Pan y Postre Lácteo Kcal:544 Prot:24,7 Lip:20,2 HC:72,9	
- Día 12 -		- Día 13 -		- Día 14 -		- Día 8 -		- Día 9 -	
Arroz integral con salsa de tomate		Sopa de lluvia		.Garbanzos estofados		*Arroz tres delicias		Lentejas a la Riojana	
Huevos fritos con patatas		Pollo asado con champiñones		*Gallineta al horno con verduritas		Filete de pollo al limon con ensalada de brotes de soja		*Lomos de bacalao con tomate c/ Lechuga	
Pan y Postre Lácteo Kcal:692 Prot:20,9 Lip:23,2 HC:95,5		Pan integral y Fruta Kcal:431 Prot:23,9 Lip:13,3 HC:53,5		Pan y Fruta y leche Kcal:178 Prot:31,4 Lip:3,2 HC:9,2		Pan y Postre Lácteo Kcal:647 Prot:30,4 Lip:15,5 HC:98,3		Pan y Fruta y leche Kcal:384 Prot:28,8 Lip:13,9 HC:35,8	
- Día 19 -		- Día 20 -		- Día 21 -		- Día 15 -		- Día 16 -	
Espaguetis carbonara		Judías pintas con verduras		.Sopa de Estrellas		Fideua de verduras		.Crema de guisantes	
- Día 26 -		- Día 27 -		- Día 28 -		- Día 22 -		- Día 23 -	
Salmon al horno c/ Zanahoria baby salteada		Revuelto de huevos con jamon c/ Lechuga y tomate		Pollo asado en su jugo con patata panadera		Hígado de ternera encebollado c/ Lechuga y tomate		Filete de merluza al horno c/ Lechuga y zanahoria	
Pan y Fruta y leche Kcal:373 Prot:26,6 Lip:16,2 HC:29,1		Pan integral y Fruta Kcal:559 Prot:32,2 Lip:11 HC:82,1		Pan integral y Fruta Kcal:416 Prot:22,9 Lip:11,4 HC:55,5		Pan y Fruta Kcal:243 Prot:6,9 Lip:5,7 HC:44,4		Pan y Fruta y leche Kcal:162 Prot:11,9 Lip:2,4 HC:12,8	
- Día 29 -		- Día 30 -		- Día 31 -		- Día 24 -		- Día 25 -	
Lentejas estofadas con verduras		Judías verdes ecológicas con ajito y zanahoria		Ragout de ternera en salsa con calabacin		Filete de merluza en salsa c/ Ensalada campestre		Pan y Postre Lácteo Kcal:474 Prot:21 Lip:22,2 HC:51	
Pan y Fruta y leche Kcal:176 Prot:11,3 Lip:2,3 HC:27,6						Pan y Fruta y leche Kcal:176 Prot:11,3 Lip:2,3 HC:27,6			

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



Desde ENASUI,
les deseamos un
FELIZ AÑO 2026

Se ofrecerá Diariamente una opción de Verdura



Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

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

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



Desde ENASUI,
les deseamos un
FELIZ AÑO 2026

Se ofrecerá Diariamente una opción de Verdura



Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

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

Este menú ha sido elaborado por el Departamento de Dietética y Nutrición de Enasui, S.L. (R.S. 2610104-M). Utilizamos en algunos platos Aceite de Oliva, Productos Integrales, Alimentos Neurosaludables, procedentes de Agricultura Ecológica y de Km "0". Los valores nutricionales se expresan en % sobre la energía total y en raciones de 100 gr. Atendiendo al Reglamento (UE) n° 1169/2011, los alérgenos correspondientes a cada plato están disponibles en la dirección www.enasui.com, o en el teléfono 918729230 Ext. 3. En nuestra página WEB, dispone además de las recomendaciones para las cenas..

Menús Equilibrados

Ecológicamente Responsables

Alimentación Neurosaludable

Certificaciones de calidad

Concienciados Socialmente

Alimentos de proximidad



Desde ENASUI,
les deseamos un
FELIZ AÑO 2026

Se ofrecerá Diariamente una opción de Verdura



Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

									
- Día 5 -		- Día 6 -		- Día 7 -		Día 1 -		Día 2 -	
*Coditos con salsa de tomate		*Coditos con salsa de tomate		*Coditos con salsa de tomate		*Coditos con salsa de tomate		Sopa de verduras	
.Tortilla Francesa c/ Lechuga y zanahoria		.Tortilla Española c/ Ensalada campestre		.Cinta de lomo adobada al horno c/ Lechuga y zanahoria		.Tortilla Francesa c/ Lechuga y zanahoria		.Garbanzos estofados	
Pan y Fruta Kcal:409 Prot:13,5 Lip:13 HC:61,8		Pan y Fruta Kcal:309 Prot:14,1 Lip:3 HC:59,4		Pan y Fruta y leche Kcal:428 Prot:19,5 Lip:30 HC:19,8		Pan y Postre Lácteo Kcal:826 Prot:30,4 Lip:36,3 HC:95,9		Pan y Postre Lácteo Kcal:443 Prot:41 Lip:8,1 HC:59,1	
- Día 8 -		- Día 9 -		- Día 10 -		- Día 11 -		- Día 12 -	
*Arroz tres delicias		*Arroz tres delicias		*Arroz tres delicias		*Arroz tres delicias		*Arroz tres delicias	
Ragout de ternera al horno c/ Ensalada variada		Ragout de ternera al horno c/ Ensalada variada		Ragout de ternera al horno c/ Ensalada variada		Ragout de ternera al horno c/ Ensalada variada		Ragout de ternera al horno c/ Ensalada variada	
Pan y Postre Lácteo Kcal:826 Prot:30,4 Lip:36,3 HC:95,9		Pan y Postre Lácteo Kcal:826 Prot:30,4 Lip:36,3 HC:95,9		Pan y Postre Lácteo Kcal:826 Prot:30,4 Lip:36,3 HC:95,9		Pan y Postre Lácteo Kcal:826 Prot:30,4 Lip:36,3 HC:95,9		Pan y Postre Lácteo Kcal:826 Prot:30,4 Lip:36,3 HC:95,9	
- Día 13 -		- Día 14 -		- Día 15 -		- Día 16 -		- Día 17 -	
Fideua de verduras		Fideua de verduras		Fideua de verduras		Fideua de verduras		Fideua de verduras	
Hígado de ternera encebollado c/ Lechuga y tomate		Hígado de ternera encebollado c/ Lechuga y tomate		Hígado de ternera encebollado c/ Lechuga y tomate		Hígado de ternera encebollado c/ Lechuga y tomate		Hígado de ternera encebollado c/ Lechuga y tomate	
Pan y Fruta Kcal:243 Prot:6,9 Lip:5,7 HC:44,4		Pan y Fruta Kcal:243 Prot:6,9 Lip:5,7 HC:44,4		Pan y Fruta Kcal:243 Prot:6,9 Lip:5,7 HC:44,4		Pan y Fruta Kcal:243 Prot:6,9 Lip:5,7 HC:44,4		Pan y Fruta Kcal:243 Prot:6,9 Lip:5,7 HC:44,4	
- Día 18 -		- Día 19 -		- Día 20 -		- Día 21 -		- Día 22 -	
.Lentejas estofadas con verduras		.Lentejas estofadas con verduras		.Lentejas estofadas con verduras		.Lentejas estofadas con verduras		.Lentejas estofadas con verduras	
.Cinta de lomo adobada al horno c/ Ensalada campestre		.Cinta de lomo adobada al horno c/ Ensalada campestre		.Cinta de lomo adobada al horno c/ Ensalada campestre		.Cinta de lomo adobada al horno c/ Ensalada campestre		.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		Pan y Fruta y leche Kcal:176 Prot:11,3 Lip:2,3 HC:27,6		Pan y Fruta y leche Kcal:176 Prot:11,3 Lip:2,3 HC:27,6		Pan y Fruta y leche Kcal:176 Prot:11,3 Lip:2,3 HC:27,6		Pan y Fruta y leche Kcal:176 Prot:11,3 Lip:2,3 HC:27,6	
- Día 23 -		- Día 24 -		- Día 25 -		- Día 26 -		- Día 27 -	
Judías verdes ecológicas con ajito y zanahoria		Judías verdes ecológicas con ajito y zanahoria		Judías verdes ecológicas con ajito y zanahoria		Judías verdes ecológicas con ajito y zanahoria		Judías verdes ecológicas con ajito y zanahoria	
.Tortilla Española		.Tortilla Española		.Tortilla Española		.Tortilla Española		.Tortilla Española	
Pan y Postre Lácteo Kcal:415 Prot:14,3 Lip:14,4 HC:59,4		Pan y Postre Lácteo Kcal:415 Prot:14,3 Lip:14,4 HC:59,4		Pan y Postre Lácteo Kcal:415 Prot:14,3 Lip:14,4 HC:59,4		Pan y Postre Lácteo Kcal:415 Prot:14,3 Lip:14,4 HC:59,4		Pan y Postre Lácteo Kcal:415 Prot:14,3 Lip:14,4 HC:59,4	

Este menú ha sido elaborado por el Departamento de Dietética y Nutrición de Enasui, S.L. (R.S. 2610104-M). Utilizamos en algunos platos Aceite de Oliva, Productos Integrales, Alimentos Neurosaludables, procedentes de Agricultura Ecológica y de Km "0". Los valores nutricionales se expresan en % sobre la energía total y en raciones de 100 gr. Atendiendo al Reglamento (UE) n° 1169/2011, los alérgenos correspondientes a cada plato están disponibles en la dirección www.enasui.com, o en el teléfono 918729230 Ext. 3. En nuestra página WEB, dispone además de las recomendaciones para las cenas..

Menús Equilibrados

Ecológicamente Responsables

Alimentación Neurosaludable

Certificaciones de calidad

Concienciados Socialmente

Alimentos de proximidad



Desde ENASUI,
les deseamos un
FELIZ AÑO 2026

Se ofrecerá Diariamente una opción de Verdura



Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

									
- Día 5 -		- Día 6 -		- Día 7 -		Día 1 -		Día 2 -	
*Coditos con salsa de tomate		*Tortilla Francesa		Pan y Fruta Kcal:409 Prot:13,5 Lip:13 HC:61,8		*Arroz tres delicias		Pan y Postre Lácteo Kcal:544 Prot:24,7 Lip:20,2 HC:72,9	
- Día 8 -		- Día 9 -		- Día 10 -		- Día 11 -		- Día 12 -	
.Sopa de Cocido		.Cocido Madrileño completo		.Filete de Merluza Rebozado		.Filete de pollo al limon con ensalada de brotes de soja		*Lomos de bacalao con tomate	
.Brocoli gratinado		.Crema de puerro		Canelones de carne		Pan y Postre Lácteo Kcal:496 Prot:23,8 Lip:13,6 HC:72,8		Pan y Fruta y leche Kcal:373 Prot:28,2 Lip:13,7 HC:34,2	
.Albóndigas Burger Meat con jardinera de verduras		.Tortilla Española		Filete de Merluza Rebozado		Fideua de verduras		.Crema de guisantes	
Pan y Fruta Kcal:534 Prot:27,9 Lip:30,1 HC:41,4		Pan integral y Fruta Kcal:457 Prot:14,6 Lip:13,1 HC:68,8		Pan y Fruta y leche Kcal:324 Prot:15,7 Lip:14,9 HC:30,2		Hígado de ternera encebollado		Filete de merluza al horno	
- Día 13 -		- Día 14 -		- Día 15 -		- Día 16 -		- Día 17 -	
Arroz integral con salsa de tomate		Sopa de lluvia		.Garbanzos estofados		.Lentejas estofadas con verduras		Judías verdes ecológicas con ajito y zanahoria	
Huevos fritos con patatas		Pollo asado con champiñones		*Gallineta al horno con verduritas		Filete de merluza en salsa		Ragout de ternera en salsa con calabacin	
Pan y Postre Lácteo Kcal:692 Prot:20,9 Lip:23,2 HC:95,5		Pan integral y Fruta Kcal:431 Prot:23,9 Lip:13,3 HC:53,5		Pan y Fruta y leche Kcal:178 Prot:31,4 Lip:3,2 HC:9,2		Pan y Fruta y leche Kcal:274 Prot:21,2 Lip:8,6 HC:27,9		Pan y Postre Lácteo Kcal:474 Prot:21 Lip:22,2 HC:51	
- Día 18 -		- Día 19 -		- Día 20 -		- Día 21 -		- Día 22 -	
Espaguetis carbonara		.Crema de zanahoria		.Sopa de Estrellas		Día 23 -		Día 24 -	
Filete de merluza al horno		Revuelto de huevos con jamon		Pollo asado en su jugo con patata panadera		Día 25 -		Día 26 -	
Pan y Fruta y leche Kcal:238 Prot:14 Lip:6,9 HC:19,3		Pan integral y Fruta Kcal:455 Prot:23,8 Lip:11,9 HC:63,5		Pan integral y Fruta Kcal:416 Prot:22,9 Lip:11,4 HC:55,5		Día 27 -		Día 28 -	
- Día 29 -		- Día 30 -		- Día 31 -		Día 32 -		Día 33 -	

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



Desde ENASUI,
les deseamos un
FELIZ AÑO 2026

Se ofrecerá Diariamente una opción de Verdura



Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

									
- Día 5 -		- Día 6 -		- Día 7 -		Día 1 -		Día 2 -	
Brocoli gratinado		Judías blancas con verduras		Pasta (sin gluten/huevo)		Pasta (sin gluten/huevo)		Sopa (pasta sin gluten/huevo)	
Ragout de ternera en salsa con patatas		Tortilla Española c/ Ensalada campestre		Filete de merluza al horno c/ Lechuga y zanahoria		Tortilla Francesa c/ Lechuga y zanahoria		Magro de cerdo con verduritas y patatas	
Barra de pan sin gluten y Fruta Kcal:367 Prot:25,2 Lip:26,8 HC:6,4		Barra de pan sin gluten y Fruta Kcal:173 Prot:10,2 Lip:1 HC:30,4		Barra de pan sin gluten y Fruta y leche Kcal:80 Prot:8,3 Lip:0,5 HC:0,3		Barra de pan sin gluten y Fruta Kcal:139 Prot:6,2 Lip:6,6 HC:13		Barra de pan sin gluten y Postre Lácteo Kcal:135 Prot:12,6 Lip:6,6 HC:7,5	
- Día 12 -		- Día 13 -		- Día 14 -		- Día 8 -		- Día 9 -	
Arroz integral con salsa de tomate		Sopa (pasta sin gluten/huevo)		Crema de calabacín		*Arroz con champiñones		Coliflor rehogada	
Huevos fritos con patatas		Pollo asado con champiñones		*Gallineta con verduras		Filete de pollo al limon con lechuga		*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:60 Prot:1,7 Lip:1,9 HC:9,2		Barra de pan sin gluten y Postre Lácteo Kcal:445 Prot:21,8 Lip:16,7 HC:50,1		Barra de pan sin gluten y Fruta y leche Kcal:227 Prot:15,8 Lip:13,1 HC:11,1	
- Día 19 -		- Día 20 -		- Día 21 -		- Día 15 -		- Día 16 -	
Pasta (sin gluten/huevo)		Judías pintas con verduras		Sopa (pasta sin gluten/huevo)		Pasta (sin gluten/huevo)		Crema de zanahoria	
- Día 26 -		- Día 27 -		- Día 28 -		- Día 22 -		- Día 23 -	
Salmon al horno c/ Zanahoria baby salteada		Revuelto de huevos con jamon c/ Lechuga y tomate		Pollo asado en su jugo con patata panadera		Hígado de ternera 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:149 Prot:10,1 Lip:2,4 HC:12,1	
- Día 29 -		- Día 30 -		- Día 29 -		- Día 22 -		- Día 23 -	
Patatas guisadas con verduras		Judías verdes ecológicas con ajito y zanahoria		Patatas guisadas con verduras		Patatas guisadas con verduras		Judías verdes ecológicas con ajito y zanahoria	
Filete de merluza en salsa c/ Ensalada campestre		Ragout de ternera en salsa con calabacin		Filete de merluza en salsa c/ Ensalada campestre		Filete de merluza en salsa c/ Ensalada campestre		Ragout de ternera en salsa con calabacin	
Barra de pan sin gluten y Fruta y leche Kcal: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		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 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) 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



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



Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

									
- Día 5 -		- Día 6 -		- Día 7 -		Día 1 -		a 2 -	
Brocoli al ajillo		Judías blancas con verduras		*Coditos con salsa de tomate		*Coditos con salsa de tomate		.Sopa de Cocido	
- Día 12 -		- Día 13 -		- Día 14 -		- Día 8 -		- Día 9 -	
.Albóndigas Burger Meat con jardinera de verduras		.Tortilla Española		Filete de merluza al horno c/ Lechuga y zanahoria		.Tortilla Francesa		.Cocido Madrileño completo	
Pan y Fruta Kcal:438 Prot:17,2 Lip:24,1 HC:41,6		Pan y Fruta Kcal:457 Prot:18,7 Lip:12,7 HC:68,8		Pan y Fruta Kcal:349 Prot:15,6 Lip:6,9 HC:49,1		Pan y Fruta Kcal:409 Prot:13,5 Lip:13 HC:61,8		Pan y yogur sin lactosa Kcal:457 Prot:20,8 Lip:19,2 HC:57,2	
Arroz blanco con salsa de tomate		Sopa de lluvia		.Garbanzos estofados		*Arroz tres delicias		Lentejas a la Riojana	
- Día 19 -		- Día 20 -		- Día 21 -		- Día 15 -		- Día 16 -	
Huevos fritos con patatas		Pollo asado con champiñones		*Gallineta con verduras		Filete de pollo al limon con lechuga		*Lomos de bacalao con tomate c/ Lechuga	
Pan y yogur sin lactosa Kcal:605 Prot:17 Lip:22,2 HC:79,8		Pan y Fruta Kcal:326 Prot:19,7 Lip:13,9 HC:33,5		Pan y Fruta Kcal:314 Prot:35,3 Lip:5,2 HC:38,2		Pan y yogur sin lactosa Kcal:396 Prot:20,8 Lip:12,8 HC:52,7		Pan y Fruta Kcal:520 Prot:32,7 Lip:15,9 HC:64,8	
Espaguetis con salsa de tomate		Judías pintas con verduras		.Sopa de Estrellas		Fideua de verduras		.Crema de guisantes	
- Día 26 -		- Día 27 -		- Día 28 -		- Día 22 -		- Día 23 -	
Salmon al horno c/ Zanahoria baby salteada		Revuelto de huevos con jamon c/ Lechuga y tomate		Pollo asado en su jugo con patata panadera		Hígado de ternera c/ Lechuga y tomate		Filete de merluza al horno c/ Lechuga y zanahoria	
Pan y Fruta Kcal:523 Prot:28,8 Lip:16,8 HC:65,1		Pan y Fruta Kcal:454 Prot:28,1 Lip:11,6 HC:62,1		Pan y Fruta Kcal:311 Prot:18,7 Lip:12 HC:35,5		Pan y Fruta Kcal:243 Prot:6,9 Lip:5,7 HC:44,4		Pan y Fruta Kcal:298 Prot:15,8 Lip:4,4 HC:41,8	
Lentejas estofadas con verduras		Filete de merluza en salsa c/ Ensalada campestre		Pan y yogur sin lactosa Kcal:387 Prot:17,1 Lip:21,2 HC:35,3		- Día 29 -		- Día 30 -	

Este menú ha sido elaborado por el Departamento de Dietética y Nutrición de Enasui, S.L. (R.S. 2610104-M). Utilizamos en algunos platos Aceite de Oliva, Productos Integrales, Alimentos Neurosaludables, procedentes de Agricultura Ecológica y de Km "0". Los valores nutricionales se expresan en % sobre la energía total y en raciones de 100 gr. Atendiendo al Reglamento (UE) 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

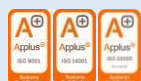
Ecológicamente Responsables

Alimentación Neurosaludable

Certificaciones de calidad

Concienciados Socialmente

Alimentos de proximidad



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

Se ofrecerá Diariamente una opción de Verdura

