

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

Brocoli rehogado - Día 2 -	Arroz con verduras - Día 3 -	.Lentejas estofadas con verduras - Día 4 -	Espaguetis con chorizo y tomate - Día 5 -	*Alubias blancas estofadas con verduras - Día 6 -
.Cinta de lomo adobada al horno c/ Patata cuadro Pan integral y Fruta Kcal:641 Prot:29,3 Lip:28,2 HC:68,2	Filete de pollo al horno c/ Champiñon rehogado Pan y Fruta Kcal:434 Prot:30,5 Lip:13,6 HC:51,6	Filete de merluza a la americana c/ Lechuga Pan y Fruta y leche Kcal:176 Prot:11,3 Lip:2,3 HC:27,6	Salchichas de pavo en su jugo c/ Lechuga y maíz Pan y Fruta Kcal:547 Prot:22 Lip:32 HC:46	Revuelto c/ Lechuga y aceitunas Pan y Postre Lácteo Kcal:396 Prot:18 Lip:4 HC:75,1
.Crema de calabacín con albahaca - Día 9 -	Canelones de carne - Día 10 -	.Sopa de Cocido - Día 11 -	Judias verdes ecologicas con ajito y zanahoria - Día 12 -	*Lentejas a la hortelana - Día 13 -
Chuleta de cerdo a la plancha c/ Ensalada campestre Pan y Fruta Kcal:594 Prot:22,2 Lip:40,8 HC:38,2	Rombos de Merluza c/ Lechuga y tomate Pan y Fruta y leche Kcal:239 Prot:19 Lip:12,6 HC:11,2	.Cocido Madrileño completo Pan y Postre Lácteo Kcal:544 Prot:24,7 Lip:20,2 HC:72,9	Pollo asado en su jugo c/ Lechuga y maíz Pan integral y Zumo de naranja natural Kcal:482 Prot:25,1 Lip:12,9 HC:66,5	*Gallineta a la marinera con verduras Pan y Fruta y leche Kcal:176 Prot:11,4 Lip:2,3 HC:27,6
Coditos al ajillo con champiñón y calabacín - Día 16 -	.Crema de verduras - Día 17 -	.Patatas guisadas a la Riojana - Día 18 -	.Judias pintas con verduras - Día 19 -	Arroz blanco con salsa de tomate - Día 20 -
Lacón a la gallega Pan y Fruta Kcal:294 Prot:7,4 Lip:8,9 HC:48,9	Hamburguesa burger meat mixta a la plancha c/ Lechuga y aceitunas Pan integral y Fruta Kcal:303 Prot:9,8 Lip:3,3 HC:58,5	.Filete de merluza a la Vasca c/ Pisto manchego Pan y Fruta y leche Kcal:218 Prot:14,7 Lip:11,6 HC:13,7	Filete de pollo a la plancha c/ Lechuga Pan y Fruta Kcal:443 Prot:27,5 Lip:11,3 HC:61	Huevos fritos con patatas Pan y Postre Lácteo Kcal:692 Prot:20,9 Lip:23,2 HC:95,5
*Guisantes rehogados con cebolla - Día 23 -	*Sopa de letras - Día 24 -	JORNADA MARROQUÍ Cous cous con verduras - Día 25 -	.Lentejas estofadas con verduras - Día 26 -	- Día 27 -
Bacalao en salsa c/ Champiñon rehogado Pan y Fruta y leche Kcal:236 Prot:15,9 Lip:13,5 HC:12,6	Cinta de lomo adobada al horno c/ Lechuga Pan y Fruta Kcal:469 Prot:21,8 Lip:28,9 HC:33,6	Tajine de pollo Chebakia Kcal:126 Prot:2,9 Lip:5,8 HC:16	Revuelto de huevos con jamon c/ Lechuga Pan integral y Fruta Kcal:573 Prot:33,9 Lip:12,5 HC:80,9	

Día 30 -

- 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



DIARIAMENTE SE OFRECERÁ UNA OPCIÓN DE VERDURA



Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

Sautéed broccoli - Día 2 -	Rice with vegetables - Día 3 -	Stewed lentils with vegetables - Día 4 -	Spaghetti with chorizo and tomato - Día 5 -	Stewed white beans with vegetables Día 6 -
Baked marinated pork loin c/ Diced potatoes	Baked chicken fillet c/ Sautéed mushrooms	**Hake fillet c/ Lettuce	Turkey sausages in juice c/ Lettuce and corn	Eggs c/ Lettuce and olive
Wholemeal bread y Fruit Kcal:641 Prot:29,3 Lip:28,2 HC:68,2	Bread y Fruit Kcal:434 Prot:30,5 Lip:13,6 HC:51,6	Bread y **Fruta y leche Kcal:176 Prot:11,3 Lip:2,3 HC:27,6	Bread y Fruit Kcal:547 Prot:22 Lip:32 HC:46	Bread y Yogurt Kcal:396 Prot:18 Lip:4 HC:75,1
Courgette cream - Día 9 -	Meat cannellone - Día 10 -	Stew soup - Día 11 -	Ecological green beans with garlic and carrot - Día 12 -	"Hortelana" lentils - Día 13 -
Pork loin with "bravas" potatoes c/ **Ensalada campestre	Hake figures c/ Lettuce and tomato	Full Madrid-style stew	Roast chicken in juice c/ Lettuce and corn	Fish with vegetables
Bread y Fruit Kcal:594 Prot:22,2 Lip:40,8 HC:38,2	Bread y **Fruta y leche Kcal:239 Prot:19 Lip:12,6 HC:11,2	Bread y Yogurt Kcal:544 Prot:24,7 Lip:20,2 HC:72,9	Wholemeal bread y Fresh orange juice Kcal:482 Prot:25,1 Lip:12,9 HC:66,5	Bread y **Fruta y leche Kcal:176 Prot:11,4 Lip:2,3 HC:27,6
Garlic sautéed pasta elbows - Día 16 -	***Crema de verduras - Día 17 -	"Riojana" style potatoes - Día 18 -	Pinto beans with vegetables - Día 19 -	Rice with tomato sauce - Día 20 -
**Galician style pork loin	Grilled mixed burger meat hamburger c/ Lettuce and olive	Basque style hake fillet c/ Manchegan pisto	Griddled chicken fillet c/ Lettuce	**Fried eggs with chips
Bread y Fruit Kcal:294 Prot:7,4 Lip:8,9 HC:48,9	Wholemeal bread y Fruit Kcal:303 Prot:9,8 Lip:3,3 HC:58,5	Bread y **Fruta y leche Kcal:218 Prot:14,7 Lip:11,6 HC:13,7	Bread y Fruit Kcal:443 Prot:27,5 Lip:11,3 HC:61	Bread y Yogurt Kcal:692 Prot:20,9 Lip:23,2 HC:95,5
Sautéed peas with onions - Día 23 -	Alphabet soup - Día 24 -	Cous cous with vegetables - Día 25 -	Stewed lentils with vegetables - Día 26 -	- Día 27 -
Cod in sauce c/ Sautéed mushrooms	Baked marinated pork loin c/ Lettuce	Chicken	Scrambled eggs with ham c/ Lettuce	
Bread y **Fruta y leche Kcal:236 Prot:15,9 Lip:13,5 HC:12,6	Bread y Fruit Kcal:469 Prot:21,8 Lip:28,9 HC:33,6	Chebakia Kcal:126 Prot:2,9 Lip:5,8 HC:16	Wholemeal bread y Fruit Kcal:573 Prot:33,9 Lip:12,5 HC:80,9	



Día 30 -



- 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



DIARIAMENTE SE OFRECERÁ UNA OPCIÓN DE
VERDURA



Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

Brocoli rehogado - Día 2 -	Arroz con verduras - Día 3 -	.Crema de puerro - Día 4 -	Pasta (sin gluten/huevo) - Día 5 -	*Alubias blancas estofadas con verduras - Día 6 -
.Cinta de lomo adobada al horno c/ Patata cuadro Barra de pan sin gluten y Fruta Kcal:400 Prot:21,3 Lip:26,8 HC:19,2	Filete de pollo al horno c/ Champiñon rehogado Barra de pan sin gluten y Fruta Kcal:298 Prot:26,6 Lip:11,6 HC:22,6	Filete de merluza a la americana c/ Lechuga Barra de pan sin gluten y Fruta y leche Kcal:67 Prot:2 Lip:2 HC:10,4	Salchichas de pavo en su jugo c/ Lechuga y maíz Barra de pan sin gluten y Fruta Kcal:271 Prot:14,1 Lip:10 HC:12	Revuelto c/ Lechuga y aceitunas Barra de pan sin gluten y Postre Lácteo Kcal:173 Prot:10,2 Lip:1 HC:30,4
.Crema de calabacín con albahaca - Día 9 -	Pasta (sin gluten/huevo) - Día 10 -	Sopa (pasta sin gluten/huevo) - Día 11 -	Judias verdes ecologicas con ajito y zanahoria - Día 12 -	Coliflor al ajillo - Día 13 -
Chuleta de cerdo a la plancha c/ Ensalada campestre Barra de pan sin gluten y Fruta Kcal:458 Prot:18,3 Lip:38,8 HC:9,2	Filete de merluza al horno c/ Lechuga y tomate Barra de pan sin gluten y Fruta y leche Kcal:80 Prot:8,3 Lip:0,5 HC:0,3	.Cocido Madrileño completo Barra de pan sin gluten y Postre Lácteo Kcal:315 Prot:16,9 Lip:17,2 HC:28,2	Pollo asado en su jugo c/ Lechuga y maíz Barra de pan sin gluten y Zumo de naranja natural Kcal:199 Prot:16,5 Lip:11,5 HC:7,5	*Gallineta a la marinera con verduras Barra de pan sin gluten y Fruta y leche Kcal:58 Prot:2,2 Lip:3,8 HC:3,9
Pasta (sin gluten/huevo) - Día 16 -	.Crema de verduras - Día 17 -	.Patatas guisadas a la Riojana - Día 18 -	.Judias pintas con verduras - Día 19 -	Arroz blanco con salsa de tomate - Día 20 -
Lacón a la gallega Barra de pan sin gluten y Fruta	Ragout de ternera al horno c/ Lechuga y aceitunas Barra de pan sin gluten y Fruta Kcal:62 Prot:1,8 Lip:1,9 HC:9,5	.Filete de merluza a la Vasca c/ Pisto manchego Barra de pan sin gluten y Fruta y leche Kcal:218 Prot:14,7 Lip:11,6 HC:13,7	Filete de pollo a la plancha c/ Lechuga Barra de pan sin gluten y Fruta Kcal:307 Prot:23,6 Lip:9,3 HC:32	Huevos fritos con patatas Barra de pan sin gluten y Postre Lácteo Kcal:469 Prot:13,1 Lip:20,2 HC:50,8
*Guisantes rehogados con cebolla - Día 23 -	Sopa (pasta sin gluten/huevo) - Día 24 -	Arroz con verduras - Día 25 -	Crema de calabaza - Día 26 -	- Día 27 -
Bacalao en salsa c/ Champiñon rehogado Barra de pan sin gluten y Fruta y leche Kcal:236 Prot:15,9 Lip:13,5 HC:12,6	Cinta de lomo adobada al horno c/ Lechuga Barra de pan sin gluten y Fruta Kcal:327 Prot:17,9 Lip:26,9 HC:4,6	Tajine de pollo Fruta Kcal:109 Prot:1,9 Lip:2,9 HC:19,4	Revuelto de huevos con jamon c/ Lechuga Barra de pan sin gluten y Fruta Kcal:215 Prot:16,2 Lip:10,7 HC:13,3	



- Día 30 -



- 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



DIARIAMENTE SE OFRECERÁ UNA OPCIÓN DE VERDURA



Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

Brocoli rehogado - Día 2 -	Arroz con verduras - Día 3 -	.Lentejas estofadas con verduras - Día 4 -	Pasta (sin gluten/huevo) - Día 5 -	*Alubias blancas estofadas con verduras - Día 6 -
.Cinta de lomo adobada al horno c/ Patata cuadro Pan y Fruta Kcal:536 Prot:25,2 Lip:28,8 HC:48,2	Filete de pollo al horno c/ Champiñon rehogado Pan y Fruta Kcal:434 Prot:30,5 Lip:13,6 HC:51,6	Filete de merluza a la americana c/ Lechuga Pan y Fruta y leche Kcal:176 Prot:11,3 Lip:2,3 HC:27,6	Salchichas de pavo en su jugo c/ Lechuga y maíz Pan y Fruta Kcal:407 Prot:18 Lip:12 HC:41	Filete de pollo al horno c/ Lechuga y aceitunas Pan y Postre Lácteo Kcal:396 Prot:18 Lip:4 HC:75,1
.Crema de calabacín con albahaca - Día 9 -	Pasta (sin gluten/huevo) - Día 10 -	Sopa (pasta sin gluten/huevo) - Día 11 -	Judías verdes ecológicas con ajito y zanahoria - Día 12 -	*Lentejas a la hortelana - Día 13 -
Chuleta de cerdo a la plancha c/ Ensalada campestre Pan y Fruta Kcal:594 Prot:22,2 Lip:40,8 HC:38,2	Filete de merluza al horno c/ Lechuga y tomate Pan y Fruta y leche Kcal:80 Prot:8,3 Lip:0,5 HC:0,3	.Cocido Madrileño completo Pan y Postre Lácteo Kcal:538 Prot:24,7 Lip:20,2 HC:72,9	Pollo asado en su jugo c/ Lechuga y maíz Pan y Zumo de naranja natural Kcal:377 Prot:21 Lip:13,5 HC:46,5	*Gallineta a la marinera con verduras Pan y Fruta y leche Kcal:176 Prot:11,4 Lip:2,3 HC:27,6
Pasta (sin gluten/huevo) - Día 16 -	.Crema de verduras - Día 17 -	.Patatas guisadas a la Riojana - Día 18 -	.Judías pintas con verduras - Día 19 -	Arroz blanco con salsa de tomate - Día 20 -
Lacón a la gallega Pan y Fruta Kcal:136 Prot:3,9 Lip:2 HC:29	Hamburguesa burger meat mixta a la plancha c/ Lechuga y aceitunas Pan y Fruta Kcal:198 Prot:5,7 Lip:3,9 HC:38,5	Filete de merluza al horno c/ Pisto manchego Pan y Fruta y leche Kcal:196 Prot:12,7 Lip:5,9 HC:13	Filete de pollo a la plancha c/ Lechuga Pan y Fruta Kcal:443 Prot:27,5 Lip:11,3 HC:61	Cinta de lomo fresca al horno con patata panadera Pan y Postre Lácteo Kcal:631 Prot:23,7 Lip:26,4 HC:70,4
*Guisantes rehogados con cebolla - Día 23 -	Sopa (pasta sin gluten/huevo) - Día 24 -	Cous cous con verduras - Día 25 -	.Lentejas estofadas con verduras - Día 26 -	- Día 27 -
Bacalao en salsa c/ Champiñon rehogado Pan y Fruta y leche Kcal:236 Prot:15,9 Lip:13,5 HC:12,6	Cinta de lomo adobada al horno c/ Lechuga Pan y Fruta Kcal:463 Prot:21,8 Lip:28,9 HC:33,6	Tajine de pollo Fruta Kcal:126 Prot:2,9 Lip:5,8 HC:16	Cinta de lomo fresca en su jugo c/ Lechuga Pan y Fruta Kcal:520 Prot:33,4 Lip:17,9 HC:59,6	



- Día 30 -



- 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



DIARIAMENTE SE OFRECERÁ UNA OPCIÓN DE
VERDURA



Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

Brocoli rehogado - Día 2 -	Arroz con verduras - Día 3 -	.Lentejas estofadas con verduras - Día 4 -	Pasta (sin gluten/huevo) - Día 5 -	*Alubias blancas estofadas con verduras - Día 6 -
.Cinta de lomo adobada al horno c/ Patata cuadro Pan y Fruta Kcal:536 Prot:25,2 Lip:28,8 HC:48,2	Filete de pollo al horno c/ Champiñon rehogado Pan y Fruta Kcal:434 Prot:30,5 Lip:13,6 HC:51,6	Filete de merluza a la americana c/ Lechuga Pan y Fruta y leche Kcal:176 Prot:11,3 Lip:2,3 HC:27,6	Salchichas de pavo en su jugo c/ Lechuga y maíz Pan y Fruta Kcal:407 Prot:18 Lip:12 HC:41	Filete de pollo al horno c/ Lechuga y aceitunas Pan y Postre Lácteo Kcal:396 Prot:18 Lip:4 HC:75,1
.Crema de calabacín con albahaca - Día 9 -	Pasta (sin gluten/huevo) - Día 10 -	Sopa (pasta sin gluten/huevo) - Día 11 -	Judías verdes ecológicas con ajito y zanahoria - Día 12 -	*Lentejas a la hortelana - Día 13 -
Chuleta de cerdo a la plancha c/ Ensalada campestre Pan y Fruta Kcal:594 Prot:22,2 Lip:40,8 HC:38,2	Filete de merluza al horno c/ Lechuga y tomate Pan y Fruta y leche Kcal:80 Prot:8,3 Lip:0,5 HC:0,3	.Cocido Madrileño completo Pan y Postre Lácteo Kcal:538 Prot:24,7 Lip:20,2 HC:72,9	Pollo asado en su jugo c/ Lechuga y maíz Pan y Zumo de naranja natural Kcal:377 Prot:21 Lip:13,5 HC:46,5	*Gallineta a la marinera con verduras Pan y Fruta y leche Kcal:176 Prot:11,4 Lip:2,3 HC:27,6
Pasta (sin gluten/huevo) - Día 16 -	.Crema de verduras - Día 17 -	.Patatas guisadas a la Riojana - Día 18 -	.Judías pintas con verduras - Día 19 -	Arroz blanco con salsa de tomate - Día 20 -
Lacón a la gallega Pan y Fruta Kcal:136 Prot:3,9 Lip:2 HC:29	Hamburguesa burger meat mixta a la plancha c/ Lechuga y aceitunas Pan y Fruta Kcal:198 Prot:5,7 Lip:3,9 HC:38,5	Filete de merluza al horno c/ Pisto manchego Pan y Fruta y leche Kcal:196 Prot:12,7 Lip:5,9 HC:13	Filete de pollo a la plancha c/ Lechuga Pan y Fruta Kcal:443 Prot:27,5 Lip:11,3 HC:61	Cinta de lomo fresca al horno con patata panadera Pan y Postre Lácteo Kcal:631 Prot:23,7 Lip:26,4 HC:70,4
*Guisantes rehogados con cebolla - Día 23 -	Sopa (pasta sin gluten/huevo) - Día 24 -	Cous cous con verduras - Día 25 -	.Lentejas estofadas con verduras - Día 26 -	- Día 27 -
Bacalao en salsa c/ Champiñon rehogado Pan y Fruta y leche Kcal:236 Prot:15,9 Lip:13,5 HC:12,6	Cinta de lomo adobada al horno c/ Lechuga Pan y Fruta Kcal:463 Prot:21,8 Lip:28,9 HC:33,6	Tajine de pollo Fruta Kcal:126 Prot:2,9 Lip:5,8 HC:16	Cinta de lomo fresca en su jugo c/ Lechuga Pan y Fruta Kcal:520 Prot:33,4 Lip:17,9 HC:59,6	

Día 30 -

- 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



DIARIAMENTE SE OFRECERÁ UNA OPCIÓN DE VERDURA



Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

Brocoli rehogado - Día 2 -	Arroz con verduras - Día 3 -	.Crema de puerro - Día 4 -	Pasta (sin gluten/huevo) - Día 5 -	*Alubias blancas estofadas con verduras - Día 6 -
.Cinta de lomo adobada al horno c/ Patata cuadro Barra de pan sin gluten y Fruta Kcal:400 Prot:21,3 Lip:26,8 HC:19,2	Filete de pollo al horno c/ Champiñón rehogado Barra de pan sin gluten y Fruta Kcal:298 Prot:26,6 Lip:11,6 HC:22,6	Filete de merluza a la americana c/ Lechuga Barra de pan sin gluten y Fruta y leche Kcal:67 Prot:2 Lip:2 HC:10,4	Salchichas de pavo en su jugo c/ Lechuga y maíz Barra de pan sin gluten y Fruta Kcal:271 Prot:14,1 Lip:10 HC:12	Filete de pollo al horno c/ Lechuga y aceitunas Barra de pan sin gluten y Postre Lácteo Kcal:173 Prot:10,2 Lip:1 HC:30,4
.Crema de calabacín con albahaca - Día 9 -	Pasta (sin gluten/huevo) - Día 10 -	Sopa (pasta sin gluten/huevo) - Día 11 -	Judías verdes ecológicas con ajito y zanahoria - Día 12 -	*Coliflor al ajo arriero - Día 13 -
Chuleta de cerdo a la plancha c/ Ensalada campestre Barra de pan sin gluten y Fruta Kcal:458 Prot:18,3 Lip:38,8 HC:9,2	Filete de merluza al horno c/ Lechuga y tomate Barra de pan sin gluten y Fruta y leche Kcal:80 Prot:8,3 Lip:0,5 HC:0,3	.Cocido Madrileño completo Barra de pan sin gluten y Postre Lácteo Kcal:315 Prot:16,9 Lip:17,2 HC:28,2	Pollo asado en su jugo c/ Lechuga y maíz Barra de pan sin gluten y Zumo de naranja natural Kcal:199 Prot:16,5 Lip:11,5 HC:7,5	*Gallineta a la marinera con verduras Barra de pan sin gluten y Fruta y leche Kcal:56 Prot:1,8 Lip:3,6 HC:4,2
Pasta (sin gluten/huevo) - Día 16 -	.Crema de verduras - Día 17 -	.Patatas guisadas a la Riojana - Día 18 -	.Judías pintas con verduras - Día 19 -	Arroz blanco con salsa de tomate - Día 20 -
Lacón a la gallega Barra de pan sin gluten y Fruta	Ragout de ternera en salsa c/ Lechuga y aceitunas Barra de pan sin gluten y Fruta Kcal:62 Prot:1,8 Lip:1,9 HC:9,5	Filete de merluza al horno c/ Pisto manchego Barra de pan sin gluten y Fruta y leche Kcal:196 Prot:12,7 Lip:5,9 HC:13	Filete de pollo a la plancha c/ Lechuga Barra de pan sin gluten y Fruta Kcal:307 Prot:23,6 Lip:9,3 HC:32	Cinta de lomo fresca al horno con patata panadera Barra de pan sin gluten y Postre Lácteo Kcal:408 Prot:15,9 Lip:23,4 HC:25,7
*Guisantes rehogados con cebolla - Día 23 -	Sopa (pasta sin gluten/huevo) - Día 24 -	Arroz con verduras - Día 25 -	.Crema de calabaza - Día 26 -	- Día 27 -
Bacalao en salsa c/ Champiñón rehogado Barra de pan sin gluten y Fruta y leche Kcal:236 Prot:15,9 Lip:13,5 HC:12,6	Cinta de lomo adobada al horno c/ Lechuga Barra de pan sin gluten y Fruta Kcal:327 Prot:17,9 Lip:26,9 HC:4,6	Tajine de pollo Fruta Kcal:109 Prot:1,9 Lip:2,9 HC:19,4	Cinta de lomo fresca en su jugo c/ Lechuga Barra de pan sin gluten y Fruta Kcal:267 Prot:19,8 Lip:15,5 HC:12	
Día 30 -	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



DIARIAMENTE SE OFRECERÁ UNA OPCIÓN DE VERDURA



Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

Brocoli rehogado - Día 2 -	Arroz con verduras - Día 3 -	.Lentejas estofadas con verduras - Día 4 -	Pasta (sin gluten/huevo) - Día 5 -	*Alubias blancas estofadas con verduras - Día 6 -
.Cinta de lomo adobada al horno c/ Patata cuadro Pan integral y Fruta Kcal:641 Prot:29,3 Lip:28,2 HC:68,2	Filete de pollo al horno c/ Champiñon rehogado Pan y Fruta Kcal:434 Prot:30,5 Lip:13,6 HC:51,6	Filete de merluza a la americana c/ Lechuga Pan y Fruta y leche Kcal:176 Prot:11,3 Lip:2,3 HC:27,6	Salchichas de pavo en su jugo c/ Lechuga y maíz Pan y Fruta Kcal:407 Prot:18 Lip:12 HC:41	Filete de pollo al horno c/ Lechuga y aceitunas Pan y Postre Lácteo Kcal:396 Prot:18 Lip:4 HC:75,1
.Crema de calabacín con albahaca - Día 9 -	Pasta (sin gluten/huevo) - Día 10 -	Sopa (pasta sin gluten/huevo) - Día 11 -	Judías verdes ecologicas con ajito y zanahoria - Día 12 -	*Lentejas a la hortelana - Día 13 -
Chuleta de cerdo a la plancha c/ Ensalada campestre Pan y Fruta Kcal:594 Prot:22,2 Lip:40,8 HC:38,2	Filete de merluza al horno c/ Lechuga y tomate Pan y Fruta y leche Kcal:80 Prot:8,3 Lip:0,5 HC:0,3	.Cocido Madrileño completo Pan y Postre Lácteo Kcal:538 Prot:24,7 Lip:20,2 HC:72,9	Pollo asado en su jugo c/ Lechuga y maíz Pan integral y Zumo de naranja natural Kcal:482 Prot:25,1 Lip:12,9 HC:66,5	*Gallineta a la marinera con verduras Pan y Fruta y leche Kcal:176 Prot:11,4 Lip:2,3 HC:27,6
Pasta (sin gluten/huevo) - Día 16 -	.Crema de verduras - Día 17 -	.Patatas guisadas a la Riojana - Día 18 -	.Judias pintas con verduras - Día 19 -	Arroz blanco con salsa de tomate - Día 20 -
Lacón a la gallega Pan y Fruta Kcal:136 Prot:3,9 Lip:2 HC:29	Hamburguesa burger meat mixta a la plancha c/ Lechuga y aceitunas Pan integral y Fruta Kcal:303 Prot:9,8 Lip:3,3 HC:58,5	Filete de merluza al horno c/ Pisto manchego Pan y Fruta y leche Kcal:196 Prot:12,7 Lip:5,9 HC:13	Filete de pollo a la plancha c/ Lechuga Pan y Fruta Kcal:443 Prot:27,5 Lip:11,3 HC:61	Cinta de lomo fresca al horno con patata panadera Pan y Postre Lácteo Kcal:631 Prot:23,7 Lip:26,4 HC:70,4
*Guisantes rehogados con cebolla - Día 23 -	Sopa (pasta sin gluten/huevo) - Día 24 -	Cous cous con verduras - Día 25 -	.Lentejas estofadas con verduras - Día 26 -	- Día 27 -
Bacalao en salsa c/ Champiñon rehogado Pan y Fruta y leche Kcal:236 Prot:15,9 Lip:13,5 HC:12,6	Cinta de lomo adobada al horno c/ Lechuga Pan y Fruta Kcal:463 Prot:21,8 Lip:28,9 HC:33,6	Tajine de pollo Fruta Kcal:126 Prot:2,9 Lip:5,8 HC:16	Cinta de lomo fresca en su jugo c/ Lechuga Pan integral y Fruta Kcal:625 Prot:37,5 Lip:17,3 HC:79,6	

Día 30 -

- 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



DIARIAMENTE SE OFRECERÁ UNA OPCIÓN DE VERDURA



Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

Brocoli rehogado - Día 2 -	Arroz con verduras - Día 3 -	.Lentejas estofadas con verduras - Día 4 -	Pasta (sin gluten/huevo) - Día 5 -	*Alubias blancas estofadas con verduras - Día 6 -
.Cinta de lomo adobada al horno c/ Patata cuadro Pan integral y Fruta Kcal:641 Prot:29,3 Lip:28,2 HC:68,2	Filete de pollo al horno c/ Champiñón rehogado Pan y Fruta Kcal:434 Prot:30,5 Lip:13,6 HC:51,6	Cinta de lomo fresca en salsa c/ Lechuga Pan y Fruta y leche Kcal:384 Prot:29,5 Lip:15,9 HC:30,6	Salchichas de pavo en su jugo c/ Lechuga y maíz Pan y Fruta Kcal:407 Prot:18 Lip:12 HC:41	Filete de pollo al horno c/ Lechuga y aceitunas Pan y Postre Lácteo Kcal:396 Prot:18 Lip:4 HC:75,1
.Crema de calabacín con albahaca - Día 9 -	Pasta (sin gluten/huevo) - Día 10 -	Sopa (pasta sin gluten/huevo) - Día 11 -	Judías verdes ecológicas con ajito y zanahoria - Día 12 -	*Lentejas a la hortelana - Día 13 -
Chuleta de cerdo a la plancha c/ Ensalada campestre Pan y Fruta Kcal:594 Prot:22,2 Lip:40,8 HC:38,2	Pollo asado en su jugo c/ Lechuga y tomate Pan y Fruta y leche Kcal:155 Prot:14,6 Lip:9,8 HC:2,2	.Cocido Madrileño completo Pan y Postre Lácteo Kcal:538 Prot:24,7 Lip:20,2 HC:72,9	Pollo asado en su jugo c/ Lechuga y maíz Pan integral y Zumo de naranja natural Kcal:482 Prot:25,1 Lip:12,9 HC:66,5	Ragout de ternera en salsa con patatas Pan y Fruta y leche Kcal:392 Prot:23,2 Lip:19,2 HC:31,7
Pasta (sin gluten/huevo) - Día 16 -	.Crema de verduras - Día 17 -	.Patatas guisadas a la Riojana - Día 18 -	.Judías pintas con verduras - Día 19 -	Arroz blanco con salsa de tomate - Día 20 -
Lacón a la gallega Pan y Fruta Kcal:136 Prot:3,9 Lip:2 HC:29	Hamburguesa burger meat mixta a la plancha c/ Lechuga y aceitunas Pan integral y Fruta Kcal:303 Prot:9,8 Lip:3,3 HC:58,5	Cinta de lomo fresca en su jugo c/ Pisto manchego Pan y Fruta y leche Kcal:314 Prot:22 Lip:18,7 HC:14,2	Filete de pollo a la plancha c/ Lechuga Pan y Fruta Kcal:443 Prot:27,5 Lip:11,3 HC:61	Cinta de lomo fresca al horno con patata panadera Pan y Postre Lácteo Kcal:631 Prot:23,7 Lip:26,4 HC:70,4
*Guisantes rehogados con cebolla - Día 23 -	Sopa (pasta sin gluten/huevo) - Día 24 -	Cous cous con verduras - Día 25 -	.Lentejas estofadas con verduras - Día 26 -	- Día 27 -
Pollo asado en su jugo c/ Champiñón rehogado Pan y Fruta y leche Kcal:293 Prot:20,6 Lip:17 HC:14,5	Cinta de lomo adobada al horno c/ Lechuga Pan y Fruta Kcal:463 Prot:21,8 Lip:28,9 HC:33,6	Tajine de pollo Fruta Kcal:126 Prot:2,9 Lip:5,8 HC:16	Cinta de lomo fresca en su jugo c/ Lechuga Pan integral y Fruta Kcal:625 Prot:37,5 Lip:17,3 HC:79,6	



Día 30 -



- 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



DIARIAMENTE SE OFRECERÁ UNA OPCIÓN DE
VERDURA



Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

Brocoli rehogado - Día 2 -	Arroz con verduras - Día 3 -	.Lentejas estofadas con verduras - Día 4 -	Espaguetis con chorizo y tomate - Día 5 -	.Crema de zanahoria - Día 6 -
.Cinta de lomo adobada al horno c/ Patata cuadro Pan integral y Fruta Kcal:641 Prot:29,3 Lip:28,2 HC:68,2	Filete de pollo al horno c/ Champiñon rehogado Pan y Fruta Kcal:434 Prot:30,5 Lip:13,6 HC:51,6	Filete de merluza a la americana c/ Lechuga Pan y Fruta y leche Kcal:176 Prot:11,3 Lip:2,3 HC:27,6	Salchichas de pavo en su jugo c/ Lechuga y maíz Pan y Fruta Kcal:547 Prot:22 Lip:32 HC:46	Revuelto c/ Lechuga y aceitunas Pan y Postre Lácteo Kcal:292 Prot:9,6 Lip:4,9 HC:56,5
.Crema de calabacín con albahaca - Día 9 -	Canelones de carne - Día 10 -	.Sopa de Cocido - Día 11 -	Judías verdes ecologicas con ajito y zanahoria - Día 12 -	*Lentejas a la hortelana - Día 13 -
Chuleta de cerdo a la plancha c/ Ensalada campestre Pan y Fruta Kcal:594 Prot:22,2 Lip:40,8 HC:38,2	Rombos de Merluza c/ Lechuga y tomate Pan y Fruta y leche Kcal:239 Prot:19 Lip:12,6 HC:11,2	.Cocido Madrileño completo Pan y Postre Lácteo Kcal:544 Prot:24,7 Lip:20,2 HC:72,9	Pollo asado en su jugo c/ Lechuga y maíz Pan integral y Zumo de naranja natural Kcal:482 Prot:25,1 Lip:12,9 HC:66,5	*Gallineta a la marinera con verduras Pan y Fruta y leche Kcal:176 Prot:11,4 Lip:2,3 HC:27,6
Coditos al ajillo con champiñón y calabacín - Día 16 -	.Crema de verduras - Día 17 -	.Patatas guisadas a la Riojana - Día 18 -	.Judias pintas con verduras - Día 19 -	Arroz blanco con salsa de tomate - Día 20 -
Lacón a la gallega Pan y Fruta Kcal:294 Prot:7,4 Lip:8,9 HC:48,9	Hamburguesa burger meat mixta a la plancha c/ Lechuga y aceitunas Pan integral y Fruta Kcal:303 Prot:9,8 Lip:3,3 HC:58,5	.Filete de merluza a la Vasca c/ Pisto manchego Pan y Fruta y leche Kcal:218 Prot:14,7 Lip:11,6 HC:13,7	Filete de pollo a la plancha c/ Lechuga Pan y Fruta Kcal:443 Prot:27,5 Lip:11,3 HC:61	Huevos fritos con patatas Pan y Postre Lácteo Kcal:692 Prot:20,9 Lip:23,2 HC:95,5
*Guisantes rehogados con cebolla - Día 23 -	*Sopa de letras - Día 24 -	Cous cous con verduras - Día 25 -	.Lentejas estofadas con verduras - Día 26 -	- Día 27 -
Bacalao en salsa c/ Champiñon rehogado Pan y Fruta y leche Kcal:236 Prot:15,9 Lip:13,5 HC:12,6	Cinta de lomo adobada al horno c/ Lechuga Pan y Fruta Kcal:469 Prot:21,8 Lip:28,9 HC:33,6	Tajine de pollo Chebakia Kcal:126 Prot:2,9 Lip:5,8 HC:16	Revuelto de huevos con jamon c/ Lechuga Pan integral y Fruta Kcal:573 Prot:33,9 Lip:12,5 HC:80,9	

Día 30 -

- 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



DIARIAMENTE SE OFRECERÁ UNA OPCIÓN DE VERDURA



Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

Brocoli rehogado - Día 2 -	Arroz con verduras - Día 3 -	.Lentejas estofadas con verduras - Día 4 -	Espaguetis con chorizo y tomate - Día 5 -	*Alubias blancas estofadas con verduras - Día 6 -
.Cinta de lomo adobada al horno c/ Patata cuadro Pan integral y Fruta Kcal:641 Prot:29,3 Lip:28,2 HC:68,2	Filete de pollo al horno c/ Champiñón rehogado Pan y Fruta Kcal:434 Prot:30,5 Lip:13,6 HC:51,6	.Tortilla Francesa c/ Lechuga Pan y Fruta y leche Kcal:326 Prot:18,1 Lip:9,1 HC:42,2	Salchichas de pavo en su jugo c/ Lechuga y maíz Pan y Fruta Kcal:547 Prot:22 Lip:32 HC:46	Revuelto c/ Lechuga y aceitunas Pan y Postre Lácteo Kcal:396 Prot:18 Lip:4 HC:75,1
.Crema de calabacín con albahaca - Día 9 -	Canelones de carne - Día 10 -	.Sopa de Cocido - Día 11 -	Judías verdes ecológicas con ajito y zanahoria - Día 12 -	*Lentejas a la hortelana - Día 13 -
Chuleta de cerdo a la plancha c/ Ensalada campestre Pan y Fruta Kcal:594 Prot:22,2 Lip:40,8 HC:38,2	Pollo asado en su jugo c/ Lechuga y tomate Pan y Fruta y leche Kcal:273 Prot:18,3 Lip:15,7 HC:13,4	.Cocido Madrileño completo Pan y Postre Lácteo Kcal:544 Prot:24,7 Lip:20,2 HC:72,9	Pollo asado en su jugo c/ Lechuga y maíz Pan integral y Zumo de naranja natural Kcal:482 Prot:25,1 Lip:12,9 HC:66,5	.Tortilla Francesa Pan y Fruta y leche Kcal:315 Prot:17,6 Lip:8,9 HC:40,6
Coditos blancos salteados al ajillo - Día 16 - Lacón a la gallega	.Crema de verduras - Día 17 -	.Patatas guisadas a la Riojana - Día 18 -	.Judías pintas con verduras - Día 19 -	Arroz blanco con salsa de tomate - Día 20 -
Pan y Fruta Kcal:294 Prot:7,4 Lip:8,9 HC:48,9	Hamburguesa burger meat mixta a la plancha c/ Lechuga y aceitunas Pan integral y Fruta Kcal:303 Prot:9,8 Lip:3,3 HC:58,5	Cinta de lomo fresca en su jugo c/ Pisto manchego Pan y Fruta y leche Kcal:314 Prot:22 Lip:18,7 HC:14,2	Filete de pollo a la plancha c/ Lechuga Pan y Fruta Kcal:443 Prot:27,5 Lip:11,3 HC:61	Huevos fritos con patatas Pan y Postre Lácteo Kcal:692 Prot:20,9 Lip:23,2 HC:95,5
*Guisantes rehogados con cebolla - Día 23 -	*Sopa de letras - Día 24 -	Cous cous con verduras - Día 25 -	.Lentejas estofadas con verduras - Día 26 -	- Día 27 -
Pollo asado en su jugo c/ Champiñón rehogado Pan y Fruta y leche Kcal:293 Prot:20,6 Lip:17 HC:14,5	Cinta de lomo adobada al horno c/ Lechuga Pan y Fruta Kcal:469 Prot:21,8 Lip:28,9 HC:33,6	Tajine de pollo Chebakia Kcal:126 Prot:2,9 Lip:5,8 HC:16	Revuelto de huevos con jamon c/ Lechuga Pan integral y Fruta Kcal:573 Prot:33,9 Lip:12,5 HC:80,9	

Día 30 -

- 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



DIARIAMENTE SE OFRECERÁ UNA OPCIÓN DE
VERDURA



Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

Brocoli rehogado - Día 2 -	Arroz con verduras - Día 3 -	.Lentejas estofadas con verduras - Día 4 -	Espaguetis con chorizo y tomate - Día 5 -	*Alubias blancas estofadas con verduras - Día 6 -
.Cinta de lomo adobada al horno c/ Patata cuadro Pan integral y Fruta Kcal:641 Prot:29,3 Lip:28,2 HC:68,2	Filete de pollo al horno c/ Champiñon rehogado Pan y Fruta Kcal:434 Prot:30,5 Lip:13,6 HC:51,6	Filete de merluza a la americana c/ Lechuga Pan y Fruta y leche Kcal:176 Prot:11,3 Lip:2,3 HC:27,6	Salchichas de pavo en su jugo c/ Lechuga y maíz Pan y Fruta Kcal:547 Prot:22 Lip:32 HC:46	Revuelto c/ Lechuga y aceitunas Pan y Postre Lácteo Kcal:396 Prot:18 Lip:4 HC:75,1
.Crema de calabacín con albahaca - Día 9 -	Canelones de carne - Día 10 -	.Sopa de Cocido - Día 11 -	Judías verdes ecologicas con ajito y zanahoria - Día 12 -	*Lentejas a la hortelana - Día 13 -
Chuleta de cerdo a la plancha c/ Ensalada campestre Pan y Fruta Kcal:594 Prot:22,2 Lip:40,8 HC:38,2	Rombos de Merluza c/ Lechuga y tomate Pan y Fruta y leche Kcal:239 Prot:19 Lip:12,6 HC:11,2	.Cocido Madrileño completo Pan y Postre Lácteo Kcal:544 Prot:24,7 Lip:20,2 HC:72,9	Pollo asado en su jugo c/ Lechuga y maíz Pan integral y Zumo de naranja natural Kcal:482 Prot:25,1 Lip:12,9 HC:66,5	*Gallineta a la marinera con verduras Pan y Fruta y leche Kcal:176 Prot:11,4 Lip:2,3 HC:27,6
Coditos blancos salteados al ajillo con champiñón y calabacín Lacón a la gallega - Día 16 -	.Crema de verduras - Día 17 -	.Patatas guisadas a la Riojana - Día 18 -	.Judias pintas con verduras - Día 19 -	Arroz blanco con salsa de tomate - Día 20 -
Pan y Fruta Kcal:294 Prot:7,4 Lip:8,9 HC:48,9	Hamburguesa burger meat mixta a la plancha c/ Lechuga y aceitunas Pan integral y Fruta Kcal:303 Prot:9,8 Lip:3,3 HC:58,5	.Filete de merluza a la Vasca c/ Pisto manchego Pan y Fruta y leche Kcal:218 Prot:14,7 Lip:11,6 HC:13,7	Filete de pollo a la plancha c/ Lechuga Pan y Fruta Kcal:443 Prot:27,5 Lip:11,3 HC:61	Huevos fritos con patatas Pan y Postre Lácteo Kcal:692 Prot:20,9 Lip:23,2 HC:95,5
*Guisantes rehogados con cebolla - Día 23 -	*Sopa de letras - Día 24 -	Cous cous con verduras - Día 25 -	.Lentejas estofadas con verduras - Día 26 -	- Día 27 -
Bacalao en salsa c/ Champiñon rehogado Pan y Fruta y leche Kcal:236 Prot:15,9 Lip:13,5 HC:12,6	Cinta de lomo adobada al horno c/ Lechuga Pan y Fruta Kcal:469 Prot:21,8 Lip:28,9 HC:33,6	Tajine de pollo Chebakia Kcal:126 Prot:2,9 Lip:5,8 HC:16	Revuelto de huevos con jamon c/ Lechuga Pan integral y Fruta Kcal:573 Prot:33,9 Lip:12,5 HC:80,9	

Día 30 -

- 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



DIARIAMENTE SE OFRECERÁ UNA OPCIÓN DE VERDURA



Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

Brocoli rehogado - Día 2 -	Arroz con verduras - Día 3 -	.Lentejas estofadas con verduras - Día 4 -	Espaguetis con chorizo y tomate - Día 5 -	*Alubias blancas estofadas con verduras - Día 6 -
.Cinta de lomo adobada al horno c/ Patata cuadro Pan integral y Fruta Kcal:641 Prot:29,3 Lip:28,2 HC:68,2	Filete de pollo al horno c/ Champiñon rehogado Pan y Fruta Kcal:434 Prot:30,5 Lip:13,6 HC:51,6	Filete de merluza a la americana c/ Lechuga Pan y Fruta y leche Kcal:176 Prot:11,3 Lip:2,3 HC:27,6	Salchichas de pavo en su jugo c/ Lechuga y maíz Pan y Fruta Kcal:547 Prot:22 Lip:32 HC:46	Revuelto c/ Lechuga y aceitunas Pan y Postre Lácteo Kcal:396 Prot:18 Lip:4 HC:75,1
.Crema de calabacín con albahaca - Día 9 -	Canelones de carne - Día 10 -	.Sopa de Cocido - Día 11 -	Judías verdes ecologicas con ajito y zanahoria - Día 12 -	*Lentejas a la hortelana - Día 13 -
Chuleta de cerdo a la plancha c/ Ensalada campestre Pan y Fruta Kcal:594 Prot:22,2 Lip:40,8 HC:38,2	Rombos de Merluza c/ Lechuga y tomate Pan y Fruta y leche Kcal:239 Prot:19 Lip:12,6 HC:11,2	.Cocido Madrileño completo Pan y Postre Lácteo Kcal:544 Prot:24,7 Lip:20,2 HC:72,9	Pollo asado en su jugo c/ Lechuga y maíz Pan integral y Zumo de naranja natural Kcal:482 Prot:25,1 Lip:12,9 HC:66,5	*Gallineta a la marinera con verduras Pan y Fruta y leche Kcal:176 Prot:11,4 Lip:2,3 HC:27,6
Coditos blancos salteados al ajillo con champiñón y calabacín Lacón a la gallega - Día 16 -	.Crema de verduras - Día 17 -	.Patatas guisadas a la Riojana - Día 18 -	.Judias pintas con verduras - Día 19 -	Arroz blanco con salsa de tomate - Día 20 -
Pan y Fruta Kcal:294 Prot:7,4 Lip:8,9 HC:48,9	Hamburguesa burger meat mixta a la plancha c/ Lechuga y aceitunas Pan integral y Fruta Kcal:303 Prot:9,8 Lip:3,3 HC:58,5	.Filete de merluza a la Vasca c/ Pisto manchego Pan y Fruta y leche Kcal:218 Prot:14,7 Lip:11,6 HC:13,7	Filete de pollo a la plancha c/ Lechuga Pan y Fruta Kcal:443 Prot:27,5 Lip:11,3 HC:61	Huevos fritos con patatas Pan y Postre Lácteo Kcal:692 Prot:20,9 Lip:23,2 HC:95,5
*Guisantes rehogados con cebolla - Día 23 -	*Sopa de letras - Día 24 -	Cous cous con verduras - Día 25 -	.Lentejas estofadas con verduras - Día 26 -	- Día 27 -
Bacalao en salsa c/ Champiñon rehogado Pan y Fruta y leche Kcal:236 Prot:15,9 Lip:13,5 HC:12,6	Cinta de lomo adobada al horno c/ Lechuga Pan y Fruta Kcal:469 Prot:21,8 Lip:28,9 HC:33,6	Tajine de pollo Chebakia Kcal:126 Prot:2,9 Lip:5,8 HC:16	Revuelto de huevos con jamon c/ Lechuga Pan integral y Fruta Kcal:573 Prot:33,9 Lip:12,5 HC:80,9	

Día 30 -

- 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



DIARIAMENTE SE OFRECERÁ UNA OPCIÓN DE VERDURA



Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

Brocoli rehogado - Día 2 -	Arroz con verduras - Día 3 -	.Crema de zanahoria - Día 4 -	Espaguetis napolitana - Día 5 -	*Alubias blancas estofadas con verduras - Día 6 -
.Tortilla Española c/ Patata cuadro Pan integral y Fruta Kcal:495 Prot:17,9 Lip:12,3 HC:77,6	Hamburguesa vegetal c/ Champiñón rehogado Pan y Fruta Kcal:455 Prot:13,9 Lip:13,9 HC:71,6	.Lentejas estofadas con verduras c/ Lechuga Pan y Fruta y leche Kcal:256 Prot:13,8 Lip:4,4 HC:40,9	.Menestra de verduras c/ Lechuga y maíz Pan y Fruta Kcal:342 Prot:10,5 Lip:10,2 HC:55,4	Revuelto c/ Lechuga y aceitunas Pan y Postre Lácteo Kcal:396 Prot:18 Lip:4 HC:75,1
.Crema de calabacín con albahaca - Día 9 -	*Coditos con salsa de tomate - Día 10 -	Sopa de verduras - Día 11 -	Judías verdes ecológicas con ajito y zanahoria - Día 12 -	*Lentejas a la hortelana - Día 13 -
Hamburguesa vegetal c/ Ensalada campestre Pan y Fruta Kcal:356 Prot:12,3 Lip:9,3 HC:58,2	.Tortilla Francesa c/ Lechuga y tomate Pan y Fruta y leche Kcal:273 Prot:9,6 Lip:11 HC:32,8	.Garbanzos estofados Pan y Postre Lácteo Kcal:443 Prot:41 Lip:8,1 HC:59,1	.Tortilla Francesa c/ Lechuga y maíz Pan integral y Zumo de naranja natural Kcal:467 Prot:16,7 Lip:9,7 HC:77,3	Hamburguesa vegetal con patata cuadro Pan y Fruta y leche Kcal:514 Prot:28,5 Lip:28,2 HC:36,7
Coditos blancos salteados al ajillo con champiñón y calabacín - Día 16 -	.Crema de verduras - Día 17 -	.Patatas guisadas con verduras - Día 18 -	.Crema de zanahoria - Día 19 -	Arroz blanco con salsa de tomate - Día 20 -
.Tortilla Francesa Pan y Fruta Kcal:433 Prot:13,6 Lip:15,5 HC:61,9	Hamburguesa vegetal con patata cuadro c/ Lechuga y aceitunas Pan integral y Fruta Kcal:303 Prot:9,8 Lip:3,3 HC:58,5	*Tortilla francesa de espinacas c/ Pisto manchego Pan y Fruta y leche Kcal:254 Prot:15,4 Lip:14,3 HC:17	Judías pintas con verduras c/ Lechuga Pan y Fruta Kcal:389 Prot:16,5 Lip:5,2 HC:72,7	Huevos fritos con patatas Pan y Postre Lácteo Kcal:692 Prot:20,9 Lip:23,2 HC:95,5
*Guisantes rehogados con cebolla - Día 23 -	Sopa de verduras - Día 24 -	Cous cous con verduras - Día 25 -	.Lentejas estofadas con verduras - Día 26 -	- Día 27 -
.Tortilla Francesa c/ Champiñón rehogado Pan y Fruta y leche Kcal:277 Prot:12,2 Lip:13,8 HC:25,3	Alubias blancas a la hortelana c/ Lechuga Pan y Fruta Kcal:362 Prot:16,5 Lip:5,1 HC:66,1	Hamburguesa vegetal Chebakia Kcal:286 Prot:9,6 Lip:11,2 HC:36	.Tortilla Española c/ Lechuga Pan integral y Fruta Kcal:576 Prot:24,5 Lip:13,6 HC:87,6	

Día 30 -

- 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) 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 VERDURA



Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

Brocoli rehogado - Día 2 -	Arroz con verduras - Día 3 -	.Crema de puerro - Día 4 -	Pasta (sin gluten/huevo) - Día 5 -	*Alubias blancas estofadas con verduras - Día 6 -
.Cinta de lomo adobada al horno c/ Patata cuadro Barra de pan sin gluten y Fruta Kcal:400 Prot:21,3 Lip:26,8 HC:19,2	Filete de pollo al horno c/ Champiñon rehogado Barra de pan sin gluten y Fruta Kcal:298 Prot:26,6 Lip:11,6 HC:22,6	Filete de merluza a la americana c/ Lechuga Barra de pan sin gluten y Fruta y leche Kcal:67 Prot:2 Lip:2 HC:10,4	Salchichas de pavo en su jugo c/ Lechuga y maíz Barra de pan sin gluten y Fruta Kcal:271 Prot:14,1 Lip:10 HC:12	Revuelto c/ Lechuga y aceitunas Barra de pan sin gluten y Postre Lácteo Kcal:173 Prot:10,2 Lip:1 HC:30,4
.Crema de calabacín con albahaca - Día 9 -	Pasta (sin gluten/huevo) - Día 10 -	Sopa (pasta sin gluten/huevo) - Día 11 -	Judías verdes ecologicas con ajito y zanahoria - Día 12 -	Coliflor al ajillo - Día 13 -
Chuleta de cerdo a la plancha c/ Ensalada campestre Barra de pan sin gluten y Fruta Kcal:458 Prot:18,3 Lip:38,8 HC:9,2	Filete de merluza al horno c/ Lechuga y tomate Barra de pan sin gluten y Fruta y leche Kcal:80 Prot:8,3 Lip:0,5 HC:0,3	Ragout de ternera en salsa con patatas Barra de pan sin gluten y Postre Lácteo Kcal:237 Prot:13,1 Lip:17,9 HC:7,2	Pollo asado en su jugo c/ Lechuga y maíz Barra de pan sin gluten y Zumo de naranja natural Kcal:199 Prot:16,5 Lip:11,5 HC:7,5	*Gallineta a la marinera con verduras Barra de pan sin gluten y Fruta y leche Kcal:58 Prot:2,2 Lip:3,8 HC:3,9
Pasta (sin gluten/huevo) - Día 16 -	.Crema de verduras - Día 17 -	.Patatas guisadas a la Riojana - Día 18 -	.Judias pintas con verduras - Día 19 -	Arroz blanco con salsa de tomate - Día 20 -
Lacón a la gallega Barra de pan sin gluten y Fruta	Ragout de ternera al horno c/ Lechuga y aceitunas Barra de pan sin gluten y Fruta Kcal:62 Prot:1,8 Lip:1,9 HC:9,5	Filete de merluza en salsa c/ Pisto manchego Barra de pan sin gluten y Fruta y leche Kcal:215 Prot:14,3 Lip:11,7 HC:13	Filete de pollo a la plancha c/ Lechuga Barra de pan sin gluten y Fruta Kcal:307 Prot:23,6 Lip:9,3 HC:32	Huevos fritos con patatas Barra de pan sin gluten y Postre Lácteo Kcal:469 Prot:13,1 Lip:20,2 HC:50,8
.Crema de puerro - Día 23 -	Sopa (pasta sin gluten/huevo) - Día 24 -	Arroz con verduras - Día 25 -	Crema de calabaza - Día 26 -	- Día 27 -
Bacalao en salsa c/ Champiñon rehogado Barra de pan sin gluten y Fruta y leche Kcal:215 Prot:13,3 Lip:11,8 HC:13,9	Cinta de lomo adobada al horno c/ Lechuga Barra de pan sin gluten y Fruta Kcal:327 Prot:17,9 Lip:26,9 HC:4,6	Tajine de pollo Fruta Kcal:109 Prot:1,9 Lip:2,9 HC:19,4	Revuelto de huevos con jamon c/ Lechuga Barra de pan sin gluten y Fruta Kcal:215 Prot:16,2 Lip:10,7 HC:13,3	



Día 30 -



- 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



DIARIAMENTE SE OFRECERÁ UNA OPCIÓN DE VERDURA



Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

Brocoli rehogado	- Día 2 -	Arroz con calabacín	- Día 3 -	.Crema de puerro	- Día 4 -	Pasta (sin gluten/huevo)	- Día 5 -	.Crema de zanahoria	- Día 6 -
Cinta de lomo fresca en su jugo		Filete de pollo al horno		Filete de merluza a la americana		Filete de pollo al horno		Revuelto	
Pan y Fruta Kcal:363 Prot:24,5 Lip:16,4 HC:33,5		Pan y Fruta Kcal:417 Prot:29,2 Lip:12,6 HC:50		Pan y Fruta y leche Kcal:67 Prot:2 Lip:2 HC:10,4		Pan y Fruta Kcal:275 Prot:27,3 Lip:7,1 HC:29		Pan y Postre Lácteo Kcal:292 Prot:9,6 Lip:4,9 HC:56,5	
.Crema de calabacín con albahaca	- Día 9 -	Pasta (sin gluten/huevo)	- Día 10 -	Sopa (pasta sin gluten/huevo)	- Día 11 -	.Patatas guisadas con verduras	- Día 12 -	Coliflor al ajillo	- Día 13 -
Chuleta de cerdo a la plancha		Rombos de Merluza		Ragout de ternera en salsa con patatas		Pollo asado en su jugo		*Gallineta a la marinera con verduras	
Pan y Fruta Kcal:594 Prot:22,2 Lip:40,8 HC:38,2		Pan y Fruta y leche Kcal:121 Prot:15,3 Lip:6,7 HC:0		Pan y Postre Lácteo Kcal:460 Prot:20,9 Lip:20,9 HC:51,9		Pan y Zumo de naranja natural Kcal:403 Prot:21,3 Lip:12,9 HC:54,4		Pan y Fruta y leche Kcal:58 Prot:2,2 Lip:3,8 HC:3,9	
Pasta (sin gluten/huevo)	- Día 16 -	.Crema de verduras	- Día 17 -	.Patatas guisadas a la Riojana	- Día 18 -	.Crema de zanahoria	- Día 19 -	Arroz blanco con salsa de tomate	- Día 20 -
Lacón a la gallega		Ragout de ternera en salsa		Filete de merluza al horno		Filete de pollo a la plancha		Huevos fritos con patatas	
Pan y Fruta Kcal:136 Prot:3,9 Lip:2 HC:29		Pan y Fruta Kcal:528 Prot:18,9 Lip:34,1 HC:39,9		Pan y Fruta y leche Kcal:161 Prot:12 Lip:3,7 HC:9,8		Pan y Fruta Kcal:329 Prot:18,5 Lip:11,9 HC:40,8		Pan y Postre Lácteo Kcal:692 Prot:20,9 Lip:23,2 HC:95,5	
.Patatas guisadas con verduras	- Día 23 -	Sopa (pasta sin gluten/huevo)	- Día 24 -	*Arroz con champiñones	- Día 25 -	.Crema de zanahoria	- Día 26 -		- Día 27 -
Bacalao en salsa		Cinta de lomo fresca en su jugo		Tajine de pollo		.Tortilla Francesa			
Pan y Fruta y leche Kcal:168 Prot:12,1 Lip:7,4 HC:13,5		Pan y Fruta Kcal:354 Prot:22,8 Lip:16,4 HC:33,5		Chebakia Kcal:142 Prot:2 Lip:5,4 HC:20,8		Pan y Fruta Kcal:345 Prot:11,9 Lip:10,5 HC:53,8			



Día 30 -



- 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



DIARIAMENTE SE OFRECERÁ UNA OPCIÓN DE VERDURA



Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

Brocoli rehogado - Día 2 -	Arroz con verduras - Día 3 -	.Crema de puerro - Día 4 -	Espaguetis con chorizo y tomate - Día 5 -	*Alubias blancas estofadas con verduras - Día 6 -
.Cinta de lomo adobada al horno c/ Patata cuadro Pan y Fruta Kcal:536 Prot:25,2 Lip:28,8 HC:48,2	Filete de pollo al horno c/ Champiñon rehogado Pan y Fruta Kcal:434 Prot:30,5 Lip:13,6 HC:51,6	Filete de merluza a la americana c/ Lechuga Pan y Fruta y leche Kcal:67 Prot:2 Lip:2 HC:10,4	Salchichas de pavo en su jugo c/ Lechuga y maíz Pan y Fruta Kcal:547 Prot:22 Lip:32 HC:46	Revuelto c/ Lechuga y aceitunas Pan y Postre Lácteo Kcal:396 Prot:18 Lip:4 HC:75,1
.Crema de calabacín con albahaca - Día 9 -	*Coditos con salsa de tomate - Día 10 -	.Sopa de Cocido - Día 11 -	Judías verdes ecologicas con ajito y zanahoria - Día 12 -	Coliflor al ajillo - Día 13 -
Chuleta de cerdo a la plancha c/ Ensalada campestre Pan y Fruta Kcal:594 Prot:22,2 Lip:40,8 HC:38,2	Rombos de Merluza c/ Lechuga y tomate Pan y Fruta y leche Kcal:254 Prot:18,7 Lip:11,1 HC:19,8	Ragout de ternera en salsa con patatas Pan y Postre Lácteo Kcal:466 Prot:20,9 Lip:20,9 HC:51,9	Pollo asado en su jugo c/ Lechuga y maíz Pan y Zumo de naranja natural Kcal:377 Prot:21 Lip:13,5 HC:46,5	*Gallineta a la marinera con verduras Pan y Fruta y leche Kcal:58 Prot:2,2 Lip:3,8 HC:3,9
Coditos blancos salteados al ajillo con champiñón y calabacín Lacón a la gallega - Día 16 -	.Crema de verduras - Día 17 -	.Patatas guisadas a la Riojana - Día 18 -	.Judias pintas con verduras - Día 19 -	Arroz blanco con salsa de tomate - Día 20 -
Pan y Fruta Kcal:294 Prot:7,4 Lip:8,9 HC:48,9	Hamburguesa burger meat mixta a la plancha c/ Lechuga y aceitunas Pan y Fruta Kcal:198 Prot:5,7 Lip:3,9 HC:38,5	Filete de merluza en salsa c/ Pisto manchego Pan y Fruta y leche Kcal:215 Prot:14,3 Lip:11,7 HC:13	Filete de pollo a la plancha c/ Lechuga Pan y Fruta Kcal:443 Prot:27,5 Lip:11,3 HC:61	Huevos fritos con patatas Pan y Postre Lácteo Kcal:692 Prot:20,9 Lip:23,2 HC:95,5
.Crema de puerro - Día 23 -	*Sopa de letras - Día 24 -	Cous cous con verduras - Día 25 -	.Crema de calabaza - Día 26 -	- Día 27 -
Bacalao en salsa c/ Champiñon rehogado Pan y Fruta y leche Kcal:215 Prot:13,3 Lip:11,8 HC:13,9	Cinta de lomo adobada al horno c/ Lechuga Pan y Fruta Kcal:469 Prot:21,8 Lip:28,9 HC:33,6	Tajine de pollo Fruta Kcal:126 Prot:2,9 Lip:5,8 HC:16	Revuelto de huevos con jamon c/ Lechuga Pan y Fruta Kcal:351 Prot:20,1 Lip:12,7 HC:42,3	



- Día 30 -



- 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



DIARIAMENTE SE OFRECERÁ UNA OPCIÓN DE VERDURA



Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

Brocoli rehogado - Día 2 -	Arroz con verduras - Día 3 -	.Lentejas estofadas con verduras - Día 4 -	Espaguetis con chorizo y tomate - Día 5 -	*Alubias blancas estofadas con verduras - Día 6 -
.Cinta de lomo adobada al horno c/ Patata cuadro Pan y Fruta Kcal:536 Prot:25,2 Lip:28,8 HC:48,2	Ragout de ternera al horno c/ Champiñon rehogado Pan y Fruta Kcal:625 Prot:20,4 Lip:38,6 HC:53	.Tortilla Francesa c/ Lechuga Pan y Fruta y leche Kcal:326 Prot:18,1 Lip:9,1 HC:42,2	.Cinta de lomo adobada al horno c/ Lechuga y maíz Pan y Fruta Kcal:571 Prot:24 Lip:47,6 HC:34	Revuelto c/ Lechuga y aceitunas Pan y Postre Lácteo Kcal:396 Prot:18 Lip:4 HC:75,1
.Crema de calabacín con albahaca - Día 9 -	*Coditos con salsa de tomate - Día 10 -	Sopa de verduras - Día 11 -	Judías verdes ecológicas con ajito y zanahoria - Día 12 -	*Lentejas a la hortelana - Día 13 -
Chuleta de cerdo a la plancha c/ Ensalada campestre Pan y Fruta Kcal:594 Prot:22,2 Lip:40,8 HC:38,2	Ragout de ternera al horno c/ Lechuga y tomate Pan y Fruta y leche Kcal:463 Prot:16,6 Lip:34,6 HC:21,2	.Garbanzos estofados Pan y Postre Lácteo Kcal:443 Prot:41 Lip:8,1 HC:59,1	.Cinta de lomo adobada al horno c/ Lechuga y maíz Pan y Zumo de naranja natural Kcal:517 Prot:22,4 Lip:29,3 HC:44,3	.Tortilla Francesa Pan y Fruta y leche Kcal:315 Prot:17,6 Lip:8,9 HC:40,6
Coditos blancos salteados al ajillo con champiñón y calabacín Lacón a la gallega - Día 16 -	.Crema de verduras - Día 17 -	.Patatas guisadas a la Riojana - Día 18 -	.Judías pintas con verduras - Día 19 -	Arroz blanco con salsa de tomate - Día 20 -
Pan y Fruta Kcal:294 Prot:7,4 Lip:8,9 HC:48,9	Hamburguesa burger meat mixta a la plancha c/ Lechuga y aceitunas Pan y Fruta Kcal:198 Prot:5,7 Lip:3,9 HC:38,5	.Cinta de lomo adobada al horno c/ Pisto manchego Pan y Fruta y leche Kcal:411 Prot:20,5 Lip:31 HC:12,7	Ragout de ternera al horno c/ Lechuga Pan y Fruta Kcal:650 Prot:27,9 Lip:33,4 HC:62,4	Huevos fritos con patatas Pan y Postre Lácteo Kcal:692 Prot:20,9 Lip:23,2 HC:95,5
*Guisantes rehogados con cebolla - Día 23 -	Sopa de verduras - Día 24 -	Cous cous con verduras - Día 25 -	.Lentejas estofadas con verduras - Día 26 -	- Día 27 -
Ragout de ternera al horno c/ Champiñon rehogado Pan y Fruta y leche Kcal:468 Prot:19,2 Lip:37,4 HC:13,7	Cinta de lomo adobada al horno c/ Lechuga Pan y Fruta Kcal:483 Prot:22,3 Lip:29,8 HC:35,7	Ragout de ternera al horno Chebakia Kcal:457 Prot:16,1 Lip:36 HC:17,4	Revuelto de huevos con jamon c/ Lechuga Pan y Fruta Kcal:468 Prot:29,8 Lip:13,1 HC:60,9	



Día 30 -



- 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



DIARIAMENTE SE OFRECERÁ UNA OPCIÓN DE VERDURA



Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

Brocoli rehogado - Día 2 -	Arroz con verduras - Día 3 -	.Lentejas estofadas con verduras - Día 4 -	Espaguetis con chorizo y tomate - Día 5 -	.Crema de zanahoria - Día 6 -
.Cinta de lomo adobada al horno	Filete de pollo al horno	Filete de merluza a la americana	Salchichas de pavo en su jugo	Revuelto
Pan integral y Fruta Kcal:566 Prot:27,1 Lip:28 HC:52	Pan y Fruta Kcal:384 Prot:29,2 Lip:10,1 HC:48,4	Pan y Fruta y leche Kcal:176 Prot:11,3 Lip:2,3 HC:27,6	Pan y Fruta Kcal:547 Prot:22 Lip:32 HC:46	Pan y Postre Lácteo Kcal:292 Prot:9,6 Lip:4,9 HC:56,5
.Crema de calabacín con albahaca - Día 9 -	Canelones de carne - Día 10 -	.Sopa de Cocido - Día 11 -	Judías verdes ecológicas con ajito y zanahoria - Día 12 -	*Lentejas a la hortelana - Día 13 -
Chuleta de cerdo a la plancha	Rombos de Merluza	.Cocido Madrileño completo	Pollo asado en su jugo	*Gallineta a la marinera con verduras
Pan y Fruta Kcal:594 Prot:22,2 Lip:40,8 HC:38,2	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	Pan integral y Zumo de naranja natural Kcal:482 Prot:25,1 Lip:12,9 HC:66,5	Pan y Fruta y leche Kcal:176 Prot:11,4 Lip:2,3 HC:27,6
Coditos blancos salteados al ajillo con champiñón y calabacín - Día 16 -	.Crema de verduras - Día 17 -	.Patatas guisadas a la Riojana - Día 18 -	.Crema de zanahoria - Día 19 -	Arroz blanco con salsa de tomate - Día 20 -
Lacón a la gallega	Hamburguesa burger meat mixta a la plancha	.Filete de merluza a la Vasca	Filete de pollo a la plancha	Huevos fritos con patatas
Pan y Fruta Kcal:294 Prot:7,4 Lip:8,9 HC:48,9	Pan integral y Fruta Kcal:600 Prot:26,5 Lip:26,2 HC:64,3	Pan y Fruta y leche Kcal:183 Prot:14 Lip:9,4 HC:10,5	Pan y Fruta Kcal:329 Prot:18,5 Lip:11,9 HC:40,8	Pan y Postre Lácteo Kcal:692 Prot:20,9 Lip:23,2 HC:95,5
*Guisantes rehogados con cebolla - Día 23 -	*Sopa de letras - Día 24 -	Cous cous con verduras - Día 25 -	.Lentejas estofadas con verduras - Día 26 -	- Día 27 -
Bacalao en salsa	Cinta de lomo adobada al horno	Tajine de pollo	Revuelto de huevos con jamon	
Pan y Fruta y leche Kcal:186 Prot:14,5 Lip:10 HC:9,5	Pan y Fruta Kcal:458 Prot:21,2 Lip:28,6 HC:32,1	Chebakia Kcal:126 Prot:2,9 Lip:5,8 HC:16	Pan integral y Fruta Kcal:562 Prot:33,4 Lip:12,3 HC:79,3	

Día 30 -

- 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



DIARIAMENTE SE OFRECERÁ UNA OPCIÓN DE
VERDURA



Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

Brocoli rehogado - Día 2 -	Arroz con verduras - Día 3 -	.Lentejas estofadas con verduras - Día 4 -	Espaguetis con chorizo y tomate - Día 5 -	*Alubias blancas estofadas con verduras - Día 6 -
.Cinta de lomo adobada al horno c/ Patata cuadro Pan y Fruta Kcal:536 Prot:25,2 Lip:28,8 HC:48,2	Filete de pollo al horno c/ Champiñon rehogado Pan y Fruta Kcal:434 Prot:30,5 Lip:13,6 HC:51,6	Filete de merluza a la americana c/ Lechuga Pan y Fruta Kcal:312 Prot:15,2 Lip:4,3 HC:56,6	Salchichas de pavo en su jugo c/ Lechuga y maíz Pan y Fruta Kcal:547 Prot:22 Lip:32 HC:46	Revuelto c/ Lechuga y aceitunas Pan y Yogur de soja Kcal:173 Prot:10,2 Lip:1 HC:30,4
.Crema de calabacín con albahaca - Día 9 -	*Coditos con salsa de tomate - Día 10 -	.Sopa de Cocido - Día 11 -	Judias verdes ecologicas con ajito y zanahoria - Día 12 -	*Lentejas a la hortelana - Día 13 -
Chuleta de cerdo a la plancha c/ Ensalada campestre Pan y Fruta Kcal:594 Prot:22,2 Lip:40,8 HC:38,2	Filete de merluza al horno c/ Lechuga y tomate Pan y Fruta Kcal:349 Prot:15,6 Lip:6,9 HC:49,1	.Cocido Madrileño completo Pan y Yogur de soja Kcal:321 Prot:16,9 Lip:17,2 HC:28,2	Pollo asado en su jugo c/ Lechuga y maíz Pan y Zumo de naranja natural Kcal:377 Prot:21 Lip:13,5 HC:46,5	*Gallineta a la marinera con verduritas Pan y Fruta Kcal:312 Prot:15,3 Lip:4,3 HC:56,6
Coditos blancos salteados al ajillo con champiñón y calabacín Lacón a la gallega Pan y Fruta Kcal:294 Prot:7,4 Lip:8,9 HC:48,9	.Crema de verduras - Día 17 -	.Patatas guisadas a la Riojana - Día 18 -	.Judias pintas con verduras - Día 19 -	Arroz blanco con salsa de tomate - Día 20 -
	Hamburguesa burger meat mixta a la plancha c/ Lechuga y aceitunas Pan y Fruta Kcal:198 Prot:5,7 Lip:3,9 HC:38,5	.Filete de merluza a la Vasca c/ Pisto manchego Pan y Fruta Kcal:354 Prot:18,6 Lip:13,6 HC:42,7	Filete de pollo a la plancha c/ Lechuga Pan y Fruta Kcal:443 Prot:27,5 Lip:11,3 HC:61	Huevos fritos con patatas Pan y Yogur de soja Kcal:469 Prot:13,1 Lip:20,2 HC:50,8
*Guisantes rehogados con cebolla - Día 23 -	*Sopa de letras - Día 24 -	Cous cous con verduras - Día 25 -	.Lentejas estofadas con verduras - Día 26 -	- Día 27 -
Bacalao en salsa c/ Champiñon rehogado Pan y Fruta Kcal:372 Prot:19,8 Lip:15,5 HC:41,6	Cinta de lomo adobada al horno c/ Lechuga Pan y Fruta Kcal:469 Prot:21,8 Lip:28,9 HC:33,6	Tajine de pollo Fruta Kcal:126 Prot:2,9 Lip:5,8 HC:16	Revuelto de huevos con jamon c/ Lechuga Pan y Fruta Kcal:468 Prot:29,8 Lip:13,1 HC:60,9	



Día 30 -



- 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



DIARIAMENTE SE OFRECERÁ UNA OPCIÓN DE VERDURA

