

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

- Día 1 -

- Día 2 -

- Día 3 -

- Día 4 -

**VUELTA
AL COLE**

*Lentejas a la hortelana

- Día 7 -

.Tortilla Española c/ Lechuga y zanahoria

Pan y Fruta

Kcal:460 Prot:19,9 Lip:14 HC:66

.Arroz Campero

- Día 14 -

.Magro de cerdo con verduritas y patatas

Pan y Fruta

Kcal:359 Prot:17,1 Lip:10,5 HC:52,9

*Guisantes rehogados con cebolla

- Día 21 -

Cinta de lomo fresca con champiñón

Pan y Fruta

Kcal:387 Prot:33,5 Lip:11,2 HC:41,4

Crema de zanahoria eco

- Día 28 -

*Lentejas con calabaza y arroz

Pan y Fruta

Kcal:381 Prot:16,9 Lip:4,7 HC:71,5

Vichyssoise

- Día 8 -

Cinta de lomo fresca en su jugo c/ Lechuga y maíz

Pan integral y Fruta

Kcal:575 Prot:27,3 Lip:26,3 HC:57,3

E- Garbanzos estofados con verduras ecológicas

- Día 15 -

*Filete de palometa con ajito y cebolla en salsa de tomate

Pan integral y Fruta

Kcal:492 Prot:48,9 Lip:7,5 HC:60,8

Patatas a la Riojana

- Día 22 -

Salmon con verduritas

Pan integral y Fruta

Kcal:463 Prot:21,9 Lip:15,2 HC:58,8

E- Judías verdes ecológicas

- Día 29 -

*Pollo asado con verduras Thai

Pan integral y Postre Lácteo

Kcal:519 Prot:28,2 Lip:14,1 HC:70

.Arroz con tomate

- Día 9 -

*Salmon en salsa de zanahoria y calabaza

Pan y Fruta

Kcal:433 Prot:15,2 Lip:14,8 HC:53,8

E- Brocoli ECO

- Día 16 -

Filete de pollo a la plancha c/ Ensalada campestre

Pan y Postre Lácteo

Kcal:404 Prot:22,6 Lip:14,5 HC:49,2

Judías pintas a la hortelana

- Día 23 -

.Tortilla de patata y calabacín c/ Lechuga

Pan y Fruta

Kcal:468 Prot:19,3 Lip:13 HC:70,4

Alubias blancas a la hortelana

- Día 30 -

*Filete de merluza en salsa con daditos de zanahoria c/ Lechuga

Pan y Fruta

Kcal:497 Prot:32,4 Lip:13,9 HC:63,6

*Ensalada de judías blancas

- Día 10 -

*Ragout de pollo con patatas

Pan integral y Postre Lácteo

Kcal:655 Prot:38,2 Lip:13,1 HC:96

*Lentejas con arroz y verduras

- Día 17 -

.Tortilla Francesa con jamón york c/ Lechuga y zanahoria

Pan integral y Fruta

Kcal:561 Prot:33,2 Lip:10,8 HC:82,4

.Paella Mixta

- Día 24 -

Filete de merluza rebozado casero c/ Lechuga y remolacha

Pan integral y Postre Lácteo

Kcal:578 Prot:25,4 Lip:10,6 HC:94,1

*Espirales integrales carbonara

- Día 11 -

.Filete de merluza a la Gallega c/ Lechuga

Pan y E- Fruta ecológica

Kcal:259 Prot:16,8 Lip:10,7 HC:23,5

Ensalada de pasta integral

- Día 18 -

.Filete de merluza a la Vasca c/ Lechuga y maíz

Pan y E- Fruta ecológica

Kcal:233 Prot:15,6 Lip:10,8 HC:18,4

.Sopa de Cocido

- Día 25 -

.Cocido Madrileño completo

Pan y Fruta

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

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

Menús
Equilibrados

Ecológicamente
Responsables

Alimentación
Neurosaludable

Certificaciones
de calidad

Concienciados
Socialmente

Alimentos
de proximidad



SE OFRECERÁ DIARIAMENTE UNA OPCIÓN DE
VERDURA



Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

	- Día 1 -		- Día 2 -		- Día 3 -		- Día 4 -
							VUELTA AL COLE
*Lentejas a la hortelana	- Día 7 -	Vichyssoise	- Día 8 -	.Arroz con tomate	- Día 9 -	*Ensalada de judias blancas	- Día 10 -
.Tortilla Española c/ Lechuga y zanahoria		Cinta de lomo fresca en su jugo c/ Lechuga y maíz		*Salmon en salsa de zanahoria y calabaza		*Ragout de pollo con patatas	
Pan y Fruta Kcal:460 Prot:19,9 Lip:14 HC:66		Pan y Fruta Kcal:470 Prot:23,2 Lip:26,9 HC:37,3		Pan y Fruta Kcal:433 Prot:15,2 Lip:14,8 HC:53,8		Pan y Postre Lácteo Kcal:550 Prot:34,1 Lip:13,7 HC:76	
.Arroz Campero	- Día 14 -	E- Garbanzos estofados con verduras ecológicas	- Día 15 -	E- Brocoli ECO	- Día 16 -	*Lentejas con arroz y verduras	- Día 17 -
.Magro de cerdo con verduritas y patatas		*Filete de palometa con ajito y cebolla en salsa de tomate		Filete de pollo a la plancha c/ Ensalada campestre		.Tortilla Francesa con jamón york c/ Lechuga y zanahoria	
Pan y Fruta Kcal:359 Prot:17,1 Lip:10,5 HC:52,9		Pan y Fruta Kcal:387 Prot:44,8 Lip:8,1 HC:40,8		Pan y Postre Lácteo Kcal:404 Prot:22,6 Lip:14,5 HC:49,2		Pan y Fruta Kcal:456 Prot:29,1 Lip:11,4 HC:62,4	
*Guisantes rehogados con cebolla	- Día 21 -	Patatas a la Riojana	- Día 22 -	Judias pintas a la hortelana	- Día 23 -	.Paella Mixta	- Día 24 -
Cinta de lomo fresca con champiñon		Salmon con verduritas		.Tortilla de patata y calabacín c/ Lechuga		Filete de merluza rebozado casero c/ Lechuga y remolacha	
Pan y Fruta Kcal:387 Prot:33,5 Lip:11,2 HC:41,4		Pan y Fruta Kcal:358 Prot:17,8 Lip:15,8 HC:38,8		Pan y Fruta Kcal:468 Prot:19,3 Lip:13 HC:70,4		Pan y Postre Lácteo Kcal:473 Prot:21,3 Lip:11,2 HC:74,1	
Crema de zanahoria eco	- Día 28 -	E- Judías verdes ecológicas	- Día 29 -	Alubias blancas a la hortelana	- Día 30 -		
*Lentejas con calabaza y arroz		*Pollo asado con verduras Thai		*Filete de merluza en salsa con daditos de zanahoria c/ Lechuga			
Pan y Fruta Kcal:381 Prot:16,9 Lip:4,7 HC:71,5		Pan y Postre Lácteo Kcal:414 Prot:24,1 Lip:14,7 HC:50		Pan y Fruta Kcal:497 Prot:32,4 Lip:13,9 HC:63,6			

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

Menús
Equilibrados

Ecológicamente
Responsables

Alimentación
Neurosaludable

Certificaciones
de calidad

Concienciados
Socialmente

Alimentos
de proximidad



SE OFRECERÁ DIARIAMENTE UNA OPCIÓN DE VERDURA



Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

- Día 1 -

- Día 2 -

- Día 3 -

- Día 4 -

**VUELTA
AL COLE**

Coliflor rehogada	- Día 7 -	Vichyssoise	- Día 8 -	.Arroz con tomate	- Día 9 -	*Ensalada de judias blancas	- Día 10 -	Pasta (sin gluten/huevo)	- Día 11 -
.Tortilla Española c/ Lechuga y zanahoria		Cinta de lomo fresca en su jugo c/ Lechuga y maíz		*Salmon en salsa de zanahoria y calabaza		*Ragout de pollo con patatas		.Filete de merluza a la Gallega c/ Lechuga	
Barra de pan sin gluten y Fruta Kcal:210 Prot:6,8 Lip:13,6 HC:13,9		Barra de pan sin gluten y Fruta Kcal:334 Prot:19,3 Lip:24,9 HC:8,3		Barra de pan sin gluten y Fruta Kcal:297 Prot:11,3 Lip:12,8 HC:24,8		Barra de pan sin gluten y Postre Lácteo Kcal:327 Prot:26,3 Lip:10,7 HC:31,3		Barra de pan sin gluten y E- Fruta ecológica Kcal:101 Prot:11,1 Lip:4,3 HC:4,5	
.Arroz Campero	- Día 14 -	E- Garbanzos estofados con verduras ecológicas	- Día 15 -	E- Brocoli ECO	- Día 16 -	.Crema de puerro	- Día 17 -	Pasta (sin gluten/huevo)	- Día 18 -
.Magro de cerdo con verduritas y patatas		*Filete de palometa con ajito y cebolla en salsa de tomate		Filete de pollo a la plancha c/ Ensalada campestre		.Tortilla Francesa con jamón york c/ Lechuga y zanahoria		.Filete de merluza a la Vasca c/ Lechuga y maíz	
Barra de pan sin gluten y Fruta Kcal:223 Prot:13,2 Lip:8,5 HC:23,9		Barra de pan sin gluten y Fruta Kcal:251 Prot:40,9 Lip:6,1 HC:11,8		Barra de pan sin gluten y Postre Lácteo Kcal:181 Prot:14,8 Lip:11,5 HC:4,5		Barra de pan sin gluten y Fruta Kcal:212 Prot:16 Lip:10,6 HC:13,1		Barra de pan sin gluten y E- Fruta ecológica Kcal:101 Prot:10,3 Lip:6,2 HC:1	
*Guisantes rehogados con cebolla	- Día 21 -	Patatas a la Riojana	- Día 22 -	Judias pintas a la hortelana	- Día 23 -	.Paella Mixta	- Día 24 -	Sopa (pasta sin gluten/huevo)	- Día 25 -
Cinta de lomo fresca con champiñon		Salmon con verduritas		.Tortilla de patata y calabacín c/ Lechuga		Filete de merluza en salsa c/ Lechuga y remolacha		.Cocido Madrileño completo	
Barra de pan sin gluten y Fruta Kcal:251 Prot:29,6 Lip:9,2 HC:12,4		Barra de pan sin gluten y Fruta Kcal:222 Prot:13,9 Lip:13,8 HC:9,8		Barra de pan sin gluten y Fruta Kcal:332 Prot:15,4 Lip:11 HC:41,4		Barra de pan sin gluten y Postre Lácteo Kcal:227 Prot:15,2 Lip:10,3 HC:17,8		Barra de pan sin gluten y Fruta Kcal:315 Prot:16,9 Lip:17,2 HC:28,2	
Crema de zanahoria eco	- Día 28 -	E- Judías verdes ecológicas	- Día 29 -	Alubias blancas a la hortelana	- Día 30 -				
.Tortilla Francesa		Pollo asado en su jugo		*Filete de merluza en salsa con daditos de zanahoria c/ Lechuga					
Barra de pan sin gluten y Fruta Kcal:209 Prot:8 Lip:8,5 HC:24,8		Barra de pan sin gluten y Postre Lácteo Kcal:212 Prot:16,6 Lip:13,3 HC:6,7		Barra de pan sin gluten y Fruta Kcal:361 Prot:28,5 Lip:11,9 HC:34,6					

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

Menús
Equilibrados

Ecológicamente
Responsables

Alimentación
Neurosaludable

Certificaciones
de calidad

Concienciados
Socialmente

Alimentos
de proximidad



SE OFRECERÁ DIARIAMENTE UNA OPCIÓN DE
VERDURA



Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

- Día 1 -

- Día 2 -

- Día 3 -

- Día 4 -

**VUELTA
AL COLE**

*Lentejas a la hortelana

- Día 7 -

Filete de pollo encebollado c/ Lechuga y zanahoria

Pan y Fruta

Kcal:457 Prot:28,3 Lip:13,6 HC:58,8

.Arroz Campero

- Día 14 -

.Magro de cerdo con verduritas y patatas

Pan y Fruta

Kcal:359 Prot:17,1 Lip:10,5 HC:52,9

*Guisantes rehogados con cebolla

- Día 21 -

Cinta de lomo fresca con champiñón

Pan y Fruta

Kcal:387 Prot:33,5 Lip:11,2 HC:41,4

Crema de zanahoria eco

- Día 28 -

*Lentejas con calabaza y arroz

Pan y Fruta

Kcal:381 Prot:16,9 Lip:4,7 HC:71,5

Vichyssoise

- Día 8 -

Cinta de lomo fresca en su jugo c/ Lechuga y maíz

Pan integral y Fruta

Kcal:575 Prot:27,3 Lip:26,3 HC:57,3

E- Garbanzos estofados con verduras ecológicas

- Día 15 -

*Filete de palometa con ajito y cebolla en salsa de tomate

Pan integral y Fruta

Kcal:492 Prot:48,9 Lip:7,5 HC:60,8

Patatas a la Riojana

- Día 22 -

Salmon con verduritas

Pan integral y Fruta

Kcal:463 Prot:21,9 Lip:15,2 HC:58,8

E- Judías verdes ecológicas

- Día 29 -

*Pollo asado con verduras Thai

Pan integral y Postre Lácteo

Kcal:519 Prot:28,2 Lip:14,1 HC:70

.Arroz con tomate

- Día 9 -

*Salmon en salsa de zanahoria y calabaza

Pan y Fruta

Kcal:433 Prot:15,2 Lip:14,8 HC:53,8

E- Brocoli ECO

- Día 16 -

Filete de pollo a la plancha c/ Ensalada campestre

Pan y Postre Lácteo

Kcal:404 Prot:22,6 Lip:14,5 HC:49,2

Judías pintas a la hortelana

- Día 23 -

Filete de pollo en salsa c/ Lechuga

Pan y Fruta

Kcal:456 Prot:36 Lip:8,2 HC:62,7

Alubias blancas a la hortelana

- Día 30 -

*Filete de merluza en salsa con daditos de zanahoria c/ Lechuga

Pan y Fruta

Kcal:497 Prot:32,4 Lip:13,9 HC:63,6

.Judías blancas con verduras

- Día 10 -

*Ragout de pollo con patatas

Pan integral y Postre Lácteo

Kcal:646 Prot:36,8 Lip:11,8 HC:97,9

*Lentejas con arroz y verduras

- Día 17 -

Cinta de lomo fresca en salsa c/ Lechuga y zanahoria

Pan integral y Fruta

Kcal:613 Prot:36,8 Lip:15,6 HC:81,2

.Paella Mixta

- Día 24 -

Filete de merluza en salsa c/ Lechuga y remolacha

Pan integral y Postre Lácteo

Kcal:555 Prot:27,1 Lip:12,7 HC:82,5

Pasta (sin gluten/huevo)

- Día 11 -

.Filete de merluza a la Gallega c/ Lechuga

Pan y E- Fruta ecológica

Kcal:101 Prot:11,1 Lip:4,3 HC:4,5

Pasta (sin gluten/huevo)

- Día 18 -

Filete de merluza en salsa c/ Lechuga y maíz

Pan y E- Fruta ecológica

Kcal:98 Prot:9,9 Lip:6,3 HC:0,3

Sopa (pasta sin gluten/huevo)

- Día 25 -

.Cocido Madrileño completo

Pan y Fruta

Kcal:451 Prot:20,8 Lip:19,2 HC:57,2

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

Menús
Equilibrados

Ecológicamente
Responsables

Alimentación
Neurosaludable

Certificaciones
de calidad

Concienciados
Socialmente

Alimentos
de proximidad



SE OFRECERÁ DIARIAMENTE UNA OPCIÓN DE
VERDURA



Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes	
		- Día 1 -		- Día 2 -		- Día 3 -		- Día 4 -	
									
*Lentejas a la hortelana		Vichyssoise		.Arroz con tomate		*Ensalada de judias blancas		.Espirales blancos salteados con verduras	
.Tortilla Española c/ Lechuga y zanahoria		Cinta de lomo fresca en su jugo c/ Lechuga y maíz		*Salmon en salsa de zanahoria y calabaza		*Ragout de pollo con patatas		.Filete de merluza a la Gallega c/ Lechuga	
Pan y Fruta Kcal:460 Prot:19,9 Lip:14 HC:66		Pan integral y Fruta Kcal:575 Prot:27,3 Lip:26,3 HC:57,3		Pan y Fruta Kcal:433 Prot:15,2 Lip:14,8 HC:53,8		Pan integral y Fruta Kcal:568 Prot:34,3 Lip:12,1 HC:80,3		Pan y E- Fruta ecológica Kcal:228 Prot:14 Lip:10,2 HC:20,1	
.Arroz Campero		E- Garbanzos estofados con verduras ecológicas		E- Brocoli ECO		*Lentejas con arroz y verduras		Ensalada de pasta integral	
.Magro de cerdo con verduritas y patatas		*Filete de palometa con ajito y cebolla en salsa de tomate		Filete de pollo a la plancha c/ Ensalada campestre		.Tortilla Francesa con jamón york c/ Lechuga y zanahoria		.Filete de merluza a la Vasca c/ Lechuga y maíz	
Pan y Fruta Kcal:359 Prot:17,1 Lip:10,5 HC:52,9		Pan integral y Fruta Kcal:492 Prot:48,9 Lip:7,5 HC:60,8		Pan y Fruta Kcal:317 Prot:18,7 Lip:13,5 HC:33,5		Pan integral y Fruta Kcal:561 Prot:33,2 Lip:10,8 HC:82,4		Pan y E- Fruta ecológica Kcal:233 Prot:15,6 Lip:10,8 HC:18,4	
*Guisantes rehogados con cebolla		Patatas a la Riojana		Judias pintas a la hortelana		.Paella Mixta		.Sopa de Cocido	
Cinta de lomo fresca con champiñon		Salmon con verduritas		.Tortilla de patata y calabacín c/ Lechuga		Filete de merluza en salsa c/ Lechuga y remolacha		.Cocido Madrileño completo	
Pan y Fruta Kcal:387 Prot:33,5 Lip:11,2 HC:41,4		Pan integral y Fruta Kcal:463 Prot:21,9 Lip:15,2 HC:58,8		Pan y Fruta Kcal:468 Prot:19,3 Lip:13 HC:70,4		Pan integral y Fruta Kcal:468 Prot:23,2 Lip:11,7 HC:66,8		Pan y Fruta Kcal:457 Prot:20,8 Lip:19,2 HC:57,2	
Crema de zanahoria eco		E- Judías verdes ecológicas		Alubias blancas a la hortelana					
*Lentejas con calabaza y arroz		*Pollo asado con verduras Thai		*Filete de merluza en salsa con daditos de zanahoria c/ Lechuga					
Pan y Fruta Kcal:381 Prot:16,9 Lip:4,7 HC:71,5		Pan integral y Fruta Kcal:432 Prot:24,3 Lip:13,1 HC:54,3		Pan y Fruta Kcal:497 Prot:32,4 Lip:13,9 HC:63,6					

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

Menús Equilibrados

Ecológicamente Responsables

Alimentación Neurosaludable

Certificaciones de calidad

Concienciados Socialmente

Alimentos de proximidad



SE OFRECERÁ DIARIAMENTE UNA OPCIÓN DE VERDURA



Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes	
		- Día 1 -		- Día 2 -		- Día 3 -		- Día 4 -	
									
*Lentejas a la hortelana		Vichyssoise		.Crema de zanahoria		*Ensalada de judías blancas		*Espirales integrales carbonara	
.Tortilla Española		Cinta de lomo fresca en su jugo		*Salmon en salsa de zanahoria y calabaza		*Ragout de pollo con patatas		.Filete de merluza a la Gallega	
Pan y Fruta Kcal:460 Prot:19,9 Lip:14 HC:66		Pan integral y Fruta Kcal:575 Prot:27,3 Lip:26,3 HC:57,3		Pan y Fruta Kcal:337 Prot:14,9 Lip:13,1 HC:42,3		Pan integral y Postre Lácteo Kcal:655 Prot:38,2 Lip:13,1 HC:96		Pan y E- Fruta ecológica Kcal:248 Prot:16,2 Lip:10,5 HC:21,9	
.Crema de puerro		E- Garbanzos estofados con verduras ecológicas		E- Brocoli ECO		.Crema de calabacín		Ensalada de pasta integral	
.Magro de cerdo con verduritas y patatas		*Filete de palometa con ajito y cebolla en salsa de tomate		Filete de pollo a la plancha		.Tortilla Francesa con jamón york		.Filete de merluza a la Vasca	
Pan y Fruta Kcal:317 Prot:17,2 Lip:9,5 HC:43,9		Pan integral y Fruta Kcal:492 Prot:48,9 Lip:7,5 HC:60,8		Pan y Postre Lácteo Kcal:404 Prot:22,6 Lip:14,5 HC:49,2		Pan integral y Fruta Kcal:446 Prot:23,7 Lip:11,9 HC:60,9		Pan y E- Fruta ecológica Kcal:233 Prot:15,6 Lip:10,8 HC:18,4	
*Guisantes rehogados con cebolla		Patatas a la Riojana		Judías pintas a la hortelana		.Crema de calabacín		.Sopa de Cocido	
Cinta de lomo fresca con champiñón		Salmon con verduritas		.Tortilla de patata y calabacín		Filete de merluza rebozado casero		.Cocido Madrileño completo	
Pan y Fruta Kcal:387 Prot:33,5 Lip:11,2 HC:41,4		Pan integral y Fruta Kcal:463 Prot:21,9 Lip:15,2 HC:58,8		Pan y Fruta Kcal:457 Prot:18,7 Lip:12,7 HC:68,8		Pan integral y Postre Lácteo Kcal:509 Prot:21,8 Lip:8,5 HC:85,8		Pan y Fruta Kcal:457 Prot:20,8 Lip:19,2 HC:57,2	
Crema de zanahoria eco		E- Judías verdes ecológicas		Alubias blancas a la hortelana					
Tortilla francesa		*Pollo asado con verduras Thai		*Filete de merluza en salsa con daditos de zanahoria					
Pan y Fruta Kcal:345 Prot:11,9 Lip:10,5 HC:53,8		Pan integral y Postre Lácteo Kcal:519 Prot:28,2 Lip:14,1 HC:70		Pan y Fruta Kcal:486 Prot:31,8 Lip:13,7 HC:62					

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

Menús
Equilibrados

Ecológicamente
Responsables

Alimentación
Neurosaludable

Certificaciones
de calidad

Concienciados
Socialmente

Alimentos
de proximidad



SE OFRECERÁ DIARIAMENTE UNA OPCIÓN DE VERDURA



Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

	- Día 1 -		- Día 2 -		- Día 3 -		- Día 4 -
							VUELTA AL COLE
*Lentejas a la hortelana	- Día 7 -	Vichyssoise	- Día 8 -	.Arroz con tomate	- Día 9 -	*Ensalada de judías blancas	- Día 10 -
.Tortilla Española		Cinta de lomo fresca en su jugo		*Salmon en salsa de zanahoria y calabaza		*Ragout de pollo con patatas	
Pan y Fruta Kcal:460 Prot:19,9 Lip:14 HC:66		Pan integral y Fruta Kcal:575 Prot:27,3 Lip:26,3 HC:57,3		Pan y Fruta Kcal:433 Prot:15,2 Lip:14,8 HC:53,8		Pan integral y Postre Lácteo Kcal:655 Prot:38,2 Lip:13,1 HC:96	
.Arroz Campero	- Día 14 -	E- Garbanzos estofados con verduras ecológicas	- Día 15 -	E- Brocoli ECO	- Día 16 -	*Lentejas con arroz y verduras	- Día 17 -
.Magro de cerdo con verduritas y patatas		*Filete de palometa con ajito y cebolla en salsa de tomate		Filete de pollo a la plancha		.Tortilla Francesa con jamón york	
Pan y Fruta Kcal:359 Prot:17,1 Lip:10,5 HC:52,9		Pan integral y Fruta Kcal:492 Prot:48,9 Lip:7,5 HC:60,8		Pan y Postre Lácteo Kcal:404 Prot:22,6 Lip:14,5 HC:49,2		Pan integral y Fruta Kcal:561 Prot:33,2 Lip:10,8 HC:82,4	
*Guisantes rehogados con cebolla	- Día 21 -	Patatas a la Riojana	- Día 22 -	Judías pintas a la hortelana	- Día 23 -	.Paella Mixta	- Día 24 -
Cinta de lomo fresca con champiñón		Salmon con verduritas		.Tortilla de patata y calabacín		Filete de merluza rebozado casero	
Pan y Fruta Kcal:387 Prot:33,5 Lip:11,2 HC:41,4		Pan integral y Fruta Kcal:463 Prot:21,9 Lip:15,2 HC:58,8		Pan y Fruta Kcal:457 Prot:18,7 Lip:12,7 HC:68,8		Pan integral y Postre Lácteo Kcal:568 Prot:24,9 Lip:10,5 HC:92,5	
Crema de zanahoria eco	- Día 28 -	E- Judías verdes ecológicas	- Día 29 -	Alubias blancas a la hortelana	- Día 30 -		
*Lentejas con calabaza y arroz		*Pollo asado con verduras Thai		*Filete de merluza en salsa con daditos de zanahoria			
Pan y Fruta Kcal:381 Prot:16,9 Lip:4,7 HC:71,5		Pan integral y Postre Lácteo Kcal:519 Prot:28,2 Lip:14,1 HC:70		Pan y Fruta Kcal:486 Prot:31,8 Lip:13,7 HC:62			

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

Menús
Equilibrados

Ecológicamente
Responsables

Alimentación
Neurosaludable

Certificaciones
de calidad

Concienciados
Socialmente

Alimentos
de proximidad



SE OFRECERÁ DIARIAMENTE UNA OPCIÓN DE VERDURA



Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

		- Día 1 -		- Día 2 -		- Día 3 -		- Día 4 -	

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

- Día 1 -

- Día 2 -

- Día 3 -

- Día 4 -

**VUELTA
AL COLE**

*Lentejas a la hortelana

- Día 7 -

Vichyssoise

- Día 8 -

.Arroz con tomate

- Día 9 -

*Ensalada de judías blancas

- Día 10 -

*Espirales integrales carbonara

- Día 11 -

.Tortilla Española

Cinta de lomo fresca en su jugo

*Salmon en salsa de zanahoria y calabaza

*Ragout de pollo con patatas

.Filete de merluza a la Gallega

Pan y Fruta

Kcal:460 Prot:19,9 Lip:14 HC:66

Pan integral y Fruta

Kcal:575 Prot:27,3 Lip:26,3 HC:57,3

Pan y Fruta

Kcal:433 Prot:15,2 Lip:14,8 HC:53,8

Pan integral y Postre Lácteo

Kcal:655 Prot:38,2 Lip:13,1 HC:96

Pan y E- Fruta ecológica

Kcal:248 Prot:16,2 Lip:10,5 HC:21,9

.Arroz Campero

- Día 14 -

E- Garbanzos estofados con verduras ecológicas

- Día 15 -

E- Brocoli ECO

- Día 16 -

*Lentejas con arroz y verduras

- Día 17 -

Ensalada de pasta integral

- Día 18 -

.Magro de cerdo con verduritas y patatas

*Filete de palometa con ajito y cebolla en salsa de tomate

Filete de pollo a la plancha

.Tortilla Francesa con jamón york

Filete de merluza en salsa

Pan y Fruta

Kcal:359 Prot:17,1 Lip:10,5 HC:52,9

Pan integral y Fruta

Kcal:492 Prot:48,9 Lip:7,5 HC:60,8

Pan y Postre Lácteo

Kcal:404 Prot:22,6 Lip:14,5 HC:49,2

Pan integral y Fruta

Kcal:561 Prot:33,2 Lip:10,8 HC:82,4

Pan y E- Fruta ecológica

Kcal:230 Prot:15,2 Lip:10,9 HC:17,7

Crema de zanahoria

- Día 21 -

Patatas a la Riojana

- Día 22 -

Judías pintas a la hortelana

- Día 23 -

Arroz con calabacin

- Día 24 -

.Sopa de Cocido

- Día 25 -

Cinta de lomo fresca con champiñón

Salmon con verduritas

.Tortilla de patata y calabacín

Filete de merluza rebozado casero

.Cocido Madrileño completo

Pan y Fruta

Kcal:368 Prot:30,7 Lip:9,5 HC:44

Pan integral y Fruta

Kcal:463 Prot:21,9 Lip:15,2 HC:58,8

Pan y Fruta

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

Pan integral y Postre Lácteo

Kcal:590 Prot:22 Lip:12 HC:97,6

Pan y Fruta

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

Crema de zanahoria eco

- Día 28 -

E- Judías verdes ecológicas

- Día 29 -

Alubias blancas a la hortelana

- Día 30 -

*Lentejas con calabaza y arroz

*Pollo asado con verduras Thai

*Filete de merluza en salsa con daditos de zanahoria

Pan y Fruta

Kcal:381 Prot:16,9 Lip:4,7 HC:71,5

Pan integral y Postre Lácteo

Kcal:519 Prot:28,2 Lip:14,1 HC:70

Pan y Fruta

Kcal:486 Prot:31,8 Lip:13,7 HC:62

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

Menús
Equilibrados

Ecológicamente
Responsables

Alimentación
Neurosaludable

Certificaciones
de calidad

Concienciados
Socialmente

Alimentos
de proximidad



SE OFRECERÁ DIARIAMENTE UNA OPCIÓN DE
VERDURA



Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes	

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

		- Día 1 -		- Día 2 -		- Día 3 -				- Día 4 -	

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

	- Día 1 -		- Día 2 -		- Día 3 -		- Día 4 -
*Lentejas a la hortelana	- Día 7 -	Vichyssoise	- Día 8 -	.Arroz con tomate	- Día 9 -	*Ensalada de judías blancas	- Día 10 -
.Tortilla Española c/ Lechuga y zanahoria		Cinta de lomo fresca en su jugo c/ Lechuga y maíz		Ragout de ternera en salsa con patatas		*Ragout de pollo con patatas	
Pan y Fruta Kcal:460 Prot:19,9 Lip:14 HC:66		Pan integral y Fruta Kcal:575 Prot:27,3 Lip:26,3 HC:57,3		Pan y Fruta Kcal:517 Prot:17,8 Lip:22,5 HC:56,4		Pan integral y Postre Lácteo Kcal:655 Prot:38,2 Lip:13,1 HC:96	
.Arroz Campero	- Día 14 -	E- Garbanzos estofados con verduras ecológicas	- Día 15 -	E- Brocoli ECO	- Día 16 -	*Lentejas con arroz y verduras	- Día 17 -
.Magro de cerdo con verduritas y patatas		Ragout de ternera en salsa con patatas		Filete de pollo a la plancha c/ Ensalada campestre		.Tortilla Francesa con jamón york c/ Lechuga y zanahoria	
Pan y Fruta Kcal:359 Prot:17,1 Lip:10,5 HC:52,9		Pan integral y Fruta Kcal:634 Prot:51,2 Lip:21,5 HC:62,3		Pan y Postre Lácteo Kcal:404 Prot:22,6 Lip:14,5 HC:49,2		Pan integral y Fruta Kcal:561 Prot:33,2 Lip:10,8 HC:82,4	
*Guisantes rehogados con cebolla	- Día 21 -	Patatas a la Riojana	- Día 22 -	Judías pintas a la hortelana	- Día 23 -	Arroz con calabacín	- Día 24 -
Cinta de lomo fresca con champiñón		Ragout de ternera en salsa con patatas		.Tortilla de patata y calabacín c/ Lechuga		Pollo asado en su jugo c/ Lechuga y remolacha	
Pan y Fruta Kcal:387 Prot:33,5 Lip:11,2 HC:41,4		Pan integral y Fruta Kcal:538 Prot:23,5 Lip:21,5 HC:62,6		Pan y Fruta Kcal:468 Prot:19,3 Lip:13 HC:70,4		Pan integral y Postre Lácteo Kcal:634 Prot:28,9 Lip:17,7 HC:89,5	
Crema de zanahoria eco	- Día 28 -	E- Judías verdes ecológicas	- Día 29 -	Alubias blancas a la hortelana	- Día 30 -		
*Lentejas con calabaza y arroz		*Pollo asado con verduras Thai		Cinta de lomo fresca en salsa c/ Lechuga			
Pan y Fruta Kcal:381 Prot:16,9 Lip:4,7 HC:71,5		Pan integral y Postre Lácteo Kcal:519 Prot:28,2 Lip:14,1 HC:70		Pan y Fruta Kcal:517 Prot:32,3 Lip:16,6 HC:62,4			

VUELTA
AL COLE

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

Menús
Equilibrados

Ecológicamente
Responsables

Alimentación
Neurosaludable

Certificaciones
de calidad

Concienciados
Socialmente

Alimentos
de proximidad



SE OFRECERÁ DIARIAMENTE UNA OPCIÓN DE
VERDURA



Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

		- Día 1 -		- Día 2 -		- Día 3 -				- Día 4 -	
</											