

**Lunes**

**Martes**

**Miércoles**

**Jueves**

**Viernes**

		Kcal:379 Prot:17,7 Lip:8,7 HC:60,8	- Día 1 -	Kcal:534 Prot:38,5 Lip:17,7 HC:58,8	- Día 2 -
		Crema de puerro y calabacin		Arroz con pollo	
		Escalope de pollo c/ Lechuga		Lomitos de rosada c/ Lechuga y maíz	
		Pan y Fruta		Pan y Postre Lácteo	
Kcal:541 Prot:21,7 Lip:26,7 HC:54,8	- Día 6 -	Kcal:479 Prot:22,2 Lip:10,7 HC:77,2	- Día 7 -	Kcal:403 Prot:14,9 Lip:21,5 HC:40,9	- Día 8 -
Arroz tres delicias		.Lentejas a la Riojana		Crema de verduras	
Hamburguesa de burger meat mixta con patatas fritas		Filete de Merluza Rebozado c/ Lechuga y aceitunas		.Lomo de Sajonia en salsa con patatas	
Pan y Fruta		Pan y Natillas de vainilla		Pan y Fruta	
Kcal:392 Prot:12,3 Lip:8,8 HC:66,7	- Día 13 -	Kcal:593 Prot:38,1 Lip:17,7 HC:74	- Día 14 -	Kcal:418 Prot:10,8 Lip:16,5 HC:52,3	- Día 15 -
Crema parmentier		Lentejas estofadas con chorizo		.Arroz con tomate	
San Jacobo c/ Lechuga y tomate		Jamonicitos de pollo en su jugo c/ Lechuga		Huevos fritos con patatas	
Pan y Fruta		Pan y Postre Lácteo		Pan y Fruta	
Kcal:489 Prot:20,3 Lip:22,4 HC:54,8	- Día 20 -	Kcal:394 Prot:22,4 Lip:17,7 HC:40,5	- Día 21 -	Kcal:462 Prot:39,9 Lip:14,9 HC:47,6	- Día 22 -
Crema de calabaza		Canelones de carne		.Garbanzos estofados	
Salchichas de pavo en su jugo con patatas dado		Filete de merluza en salsa c/ Lechuga y maíz		Tortilla española c/ Lechuga y tomate	
Pan y Fruta		Pan y Pettit suisse		Pan y Fruta	
		Kcal:894 Prot:39,6 Lip:16,1 HC:150,9	- Día 28 -		
		Espaguetis con tomate y queso			
		Filete de merluza en salsa c/ Lechuga			
		Pan y Postre Lácteo			



Este menú ha sido elaborado por el Departamento de Dietética y Nutrición de Enasui, S.L. (R.S. 2610104-M). Utilizamos en algunos platos Aceite de Oliva, Productos Integrales, Alimentos Neurosaludables, procedentes de Agricultura Ecológica y de Km "o". 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](http://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



**4 de Febrero**  
**Día Mundial**  
**contra el**  
**Cáncer**



**Día 17: Día Nacional del**  
**Desayuno**

**Lunes**

**Martes**

**Miércoles**

**Jueves**

**Viernes**

		Kcal:379 Prot:17,7 Lip:8,7 HC:60,8	- Día 1 -	Kcal:534 Prot:38,5 Lip:17,7 HC:58,8	- Día 2 -
		Crema de puerro y calabacin		Arroz con pollo	
		Escalope de pollo c/ Lechuga		Lomitos de rosada c/ Lechuga y maíz	
		Pan y Fruta		Pan y Postre Lácteo	
Kcal:541 Prot:21,7 Lip:26,7 HC:54,8	- Día 6 -	Kcal:479 Prot:22,2 Lip:10,7 HC:77,2	- Día 7 -	Kcal:403 Prot:14,9 Lip:21,5 HC:40,9	- Día 8 -
Arroz tres delicias		.Lentejas a la Riojana		Crema de verduras	
Hamburguesa de burger meat mixta con patatas fritas		Filete de Merluza Rebozado c/ Lechuga y aceitunas		.Lomo de Sajonia en salsa con patatas	
Pan y Fruta		Pan y Natillas de vainilla		Pan y Fruta	
Kcal:392 Prot:12,3 Lip:8,8 HC:66,7	- Día 13 -	Kcal:593 Prot:38,1 Lip:17,7 HC:74	- Día 14 -	Kcal:418 Prot:10,8 Lip:16,5 HC:52,3	- Día 15 -
Crema parmentier		Lentejas estofadas con chorizo		.Arroz con tomate	
San Jacobo c/ Lechuga y tomate		Jamoncitos de pollo en su jugo c/ Lechuga		Huevos fritos con patatas	
Pan y Fruta		Pan y Postre Lácteo		Pan y Fruta	
Kcal:499 Prot:20,4 Lip:22,5 HC:57,6	- Día 20 -	Kcal:394 Prot:22,4 Lip:17,7 HC:40,5	- Día 21 -	Kcal:462 Prot:39,9 Lip:14,9 HC:47,6	- Día 22 -
Crema de zanahoria		Canelones de carne		.Garbanzos estofados	
Salchichas de pavo en su jugo con patatas dado		Filete de merluza en salsa c/ Lechuga y maíz		Tortilla española c/ Lechuga y tomate	
Pan y Fruta		Pan y Pettit suisse		Pan y Fruta	
		Kcal:894 Prot:39,6 Lip:16,1 HC:150,9	- Día 28 -		
		Espaguetis con tomate y queso			
		Filete de merluza en salsa c/ Lechuga			
		Pan y Postre Lácteo			



Este menú ha sido elaborado por el Departamento de Dietética y Nutrición de Enasui, S.L. (R.S. 2610104-M). Utilizamos en algunos platos Aceite de Oliva, Productos Integrales, Alimentos Neurosaludables, procedentes de Agricultura Ecológica y de Km "0". Los valores nutricionales se expresan en % sobre la energía total y en raciones de 100 gr. Atendiendo al Reglamento (UE) n° 1169/2011, los alérgenos correspondientes a cada plato están disponibles en la dirección [www.enasui.com](http://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



**4 de Febrero**  
**Día Mundial**  
**contra el**  
**Cáncer**



**Día 17: Día Nacional del**  
**Desayuno**

**Lunes**

**Martes**

**Miércoles**

**Jueves**

**Viernes**

		Kcal:357 Prot:20,5 Lip:13,8 HC:41	- Día 1 -	Kcal:383 Prot:20,1 Lip:11,7 HC:53,1	- Día 2 -
		Crema de puerro y calabacin		Arroz con verduras	
		.Filete de pollo en su jugo c/ Lechuga		Filete de merluza en salsa c/ Lechuga y maiz	
		Pan y Fruta		Pan y Yogur desnatado	
Kcal:414 Prot:26,4 Lip:13,3 HC:50,6	- Día 6 -	Kcal:352 Prot:19,6 Lip:4,8 HC:61	- Día 7 -	Kcal:403 Prot:14,9 Lip:21,5 HC:40,9	- Día 8 -
Arroz tres delicias		Lentejas estofadas con verduras		Crema de verduras	
Filete de ternera en salsa		Filete de merluza al horno c/ Lechuga y aceitunas		.Lomo de Sajonia en salsa con patatas	
Pan y Fruta		Pan y Yogur desnatado		Pan y Fruta	
Kcal:503 Prot:20,8 Lip:21,9 HC:42,1	- Día 13 -	Kcal:514 Prot:34,9 Lip:14,4 HC:64,4	- Día 14 -	Kcal:422 Prot:19,8 Lip:16 HC:52,7	- Día 15 -
Crema parmentier		Lentejas estofadas con verduras		Arroz con calabacin	
Cinta de lomo adobada en salsa c/ Lechuga y tomate		Jamonicitos de pollo en su jugo c/ Lechuga		Tortilla francesa con jamon york	
Pan y Fruta		Pan y Yogur desnatado		Pan y Fruta	
Kcal:476 Prot:20,2 Lip:22,4 HC:51,6	- Día 20 -	Kcal:400 Prot:21,1 Lip:14,6 HC:49,3	- Día 21 -	Kcal:453 Prot:41,5 Lip:11,8 HC:51,2	- Día 22 -
Crema de calabaza		Coditos blancos salteados con verduras		.Garbanzos estofados	
Salchichas de pavo con jardinera de verduras		Filete de merluza en salsa c/ Lechuga y maiz		Tortilla francesa c/ Lechuga y tomate	
Pan y Fruta		Pan y Yogur desnatado		Pan y Fruta	
	- Día 27 -	Kcal:358 Prot:22 Lip:12,9 HC:41,8	- Día 28 -		
		Menestra de verduras			
		Filete de merluza en salsa c/ Lechuga			
		Pan y Yogur desnatado			



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 "o". 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](http://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



**Día 17: Día Nacional del Desayuno**

**Lunes**

**Martes**

**Miércoles**

**Jueves**

**Viernes**

		Kcal:379 Prot:17,7 Lip:8,7 HC:60,8	- Día 1 -	Kcal:534 Prot:38,5 Lip:17,7 HC:58,8	- Día 2 -
		Crema de puerro y calabacin		Arroz con pollo	
		Escalope de pollo c/ Lechuga		Lomitos de rosada c/ Lechuga y maíz	
		Pan y Fruta		Pan y Postre Lácteo	
Kcal:541 Prot:21,7 Lip:26,7 HC:54,8	- Día 6 -	Kcal:479 Prot:22,2 Lip:10,7 HC:77,2	- Día 7 -	Kcal:403 Prot:14,9 Lip:21,5 HC:40,9	- Día 8 -
Arroz tres delicias		.Lentejas a la Riojana		Crema de verduras	
Hamburguesa de burger meat mixta con patatas fritas		Filete de Merluza Rebozado c/ Lechuga y aceitunas		.Lomo de Sajonia en salsa con patatas	
Pan y Fruta		Pan y Natillas de vainilla		Pan y Fruta	
Kcal:392 Prot:12,3 Lip:8,8 HC:66,7	- Día 13 -	Kcal:593 Prot:38,1 Lip:17,7 HC:74	- Día 14 -	Kcal:418 Prot:10,8 Lip:16,5 HC:52,3	- Día 15 -
Crema parmentier		Lentejas estofadas con chorizo		.Arroz con tomate	
San Jacobo c/ Lechuga y tomate		Jamonicitos de pollo en su jugo c/ Lechuga		Huevos fritos con patatas	
Pan y Fruta		Pan y Postre Lácteo		Pan y Fruta	
Kcal:489 Prot:20,3 Lip:22,4 HC:54,8	- Día 20 -	Kcal:409 Prot:22,1 Lip:16,2 HC:49,1	- Día 21 -	Kcal:462 Prot:39,9 Lip:14,9 HC:47,6	- Día 22 -
Crema de calabaza		Coditos con salsa de tomate		.Garbanzos estofados	
Salchichas de pavo en su jugo con patatas dado		Filete de merluza en salsa c/ Lechuga y maíz		Tortilla española c/ Lechuga y tomate	
Pan y Fruta		Pan y Pettit suisse		Pan y Fruta	
		Kcal:894 Prot:39,6 Lip:16,1 HC:150,9	- Día 28 -		
		Espaguetis con tomate y queso			
		Filete de merluza en salsa c/ Lechuga			
		Pan y Postre Lácteo			



Este menú ha sido elaborado por el Departamento de Dietética y Nutrición de Enasui, S.L. (R.S. 2610104-M). Utilizamos en algunos platos Aceite de Oliva, Productos Integrales, Alimentos Neurosaludables, procedentes de Agricultura Ecológica y de Km "o". 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](http://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



**4 de Febrero**  
**Día Mundial**  
**contra el**  
**Cáncer**



**Día 17: Día Nacional del**  
**Desayuno**



**Lunes**

**Martes**

**Miércoles**

**Jueves**

**Viernes**

		Kcal:460 Prot:20,1 Lip:15,2 HC:57	- Día 1 -	Kcal:543 Prot:22,3 Lip:15,9 HC:74,2	- Día 2 -
		Crema de puerro y calabacin		Arroz con pollo	
		.Filete de pollo en su jugo c/ Lechuga		Filete de merluza en salsa c/ Lechuga y maiz	
		Pan sin gluten y Fruta		Pan sin gluten y Postre Lácteo	
Kcal:575 Prot:19,6 Lip:24 HC:66,1	- Día 6 -	Kcal:433 Prot:8,8 Lip:8,5 HC:77,2	- Día 7 -	Kcal:506 Prot:14,5 Lip:22,9 HC:56,9	- Día 8 -
Arroz tres delicias		Patatas guisadas con verduras		Crema de verduras	
Hamburguesa de vacuno 100% al horno con daditos de zanahoria		Filete de merluza en salsa c/ Lechuga y aceitunas		.Lomo de Sajonia en salsa con patatas	
Pan sin gluten y Fruta		Pan sin gluten y Natillas de vainilla		Pan sin gluten y Fruta	
Kcal:506 Prot:23,3 Lip:18,4 HC:58,1	- Día 13 -	Kcal:534 Prot:25,2 Lip:18,3 HC:63,5	- Día 14 -	Kcal:521 Prot:10,4 Lip:17,9 HC:68,3	- Día 15 -
Crema parmentier		Brocoli al ajillo		.Arroz con tomate	
Cinta de lomo fresca en su jugo c/ Lechuga y tomate		Jamoncitos de pollo en su jugo c/ Lechuga		Huevos fritos con patatas	
Pan sin gluten y Fruta		Pan sin gluten y Postre Lácteo		Pan sin gluten y Fruta	
Kcal:592 Prot:19,9 Lip:23,8 HC:70,8	- Día 20 -	Kcal:379 Prot:18,3 Lip:13,2 HC:45,3	- Día 21 -	Kcal:565 Prot:39,5 Lip:16,3 HC:63,6	- Día 22 -
Crema de calabaza		Pasta (sin gluten/huevo)		.Garbanzos estofados	
Salchichas de pavo en su jugo con patatas dado		Filete de merluza en salsa c/ Lechuga y maiz		Tortilla española c/ Lechuga y tomate	
Pan sin gluten y Fruta		Pan sin gluten y Pettit suisse		Pan sin gluten y Fruta	
	- Día 27 -	Kcal:435 Prot:17,9 Lip:10,9 HC:62,6	- Día 28 -		
		Pasta (sin gluten/huevo)			
		Filete de merluza en salsa c/ Lechuga			
		Pan sin gluten y Postre Lácteo			



Este menú ha sido elaborado por el Departamento de Dietética y Nutrición de Enasui, S.L. (R.S. 2610104-M). Utilizamos en algunos platos Aceite de Oliva, Productos Integrales, Alimentos Neurosaludables, procedentes de Agricultura Ecológica y de Km "o". 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](http://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



**4 de Febrero**  
**Día Mundial**  
**contra el**  
**Cáncer**



**Día 17: Día Nacional del**  
**Desayuno**

**Lunes**

**Martes**

**Miércoles**

**Jueves**

**Viernes**

		Kcal:379 Prot:17,7 Lip:8,7 HC:60,8	- Día 1 -	Kcal:440 Prot:22,7 Lip:14,5 HC:58,2	- Día 2 -
		Crema de puerro y calabacin		Arroz con pollo	
		Escalope de pollo c/ Lechuga		Filete de merluza en salsa c/ Lechuga y maiz	
		Pan y Fruta		Pan y Postre Lácteo	
Kcal:574 Prot:19,9 Lip:30,7 HC:55,9	- Día 6 -	Kcal:479 Prot:22,2 Lip:10,7 HC:77,2	- Día 7 -	Kcal:403 Prot:14,9 Lip:21,5 HC:40,9	- Día 8 -
Arroz con calabacin		.Lentejas a la Riojana		Crema de verduras	
Hamburguesa de burger meat mixta con patatas fritas		Filete de merluza en salsa c/ Lechuga y aceitunas		.Lomo de Sajonia en salsa con patatas	
Pan y Fruta		Pan y Natillas de vainilla		Pan y Fruta	
Kcal:403 Prot:23,7 Lip:17 HC:42,1	- Día 13 -	Kcal:593 Prot:38,1 Lip:17,7 HC:74	- Día 14 -	Kcal:436 Prot:26 Lip:9,9 HC:56,3	- Día 15 -
Crema parmentier		Lentejas estofadas con chorizo		.Arroz con tomate	
Cinta de lomo fresca en su jugo c/ Lechuga y tomate		Jamonicitos de pollo en su jugo c/ Lechuga		Pechuga de pavo con patata dado	
Pan y Fruta		Pan y Postre Lácteo		Pan y Fruta	
Kcal:489 Prot:20,3 Lip:22,4 HC:54,8	- Día 20 -	Kcal:321 Prot:17,7 Lip:9,3 HC:45	- Día 21 -	Kcal:511 Prot:52,9 Lip:18,6 HC:39,7	- Día 22 -
Crema de calabaza		Pasta (sin gluten/huevo)		.Garbanzos estofados	
Salchichas de pavo en su jugo con patatas dado		Filete de merluza en salsa c/ Lechuga y maiz		Cinta de lomo fresca en salsa c/ Lechuga y tomate	
Pan y Fruta		Pan y Postre Lácteo		Pan y Fruta	
		Kcal:332 Prot:18,3 Lip:9,5 HC:46,6	- Día 28 -		
		Pasta (sin gluten/huevo)			
		Filete de merluza en salsa c/ Lechuga			
		Pan y Postre Lácteo			



Este menú ha sido elaborado por el Departamento de Dietética y Nutrición de Enasui, S.L. (R.S. 2610104-M). Utilizamos en algunos platos Aceite de Oliva, Productos Integrales, Alimentos Neurosaludables, procedentes de Agricultura Ecológica y de Km "0". Los valores nutricionales se expresan en % sobre la energía total y en raciones de 100 gr. Atendiendo al Reglamento (UE) n° 1169/2011, los alérgenos correspondientes a cada plato están disponibles en la dirección [www.enasui.com](http://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



**4 de Febrero**  
**Día Mundial**  
**contra el**  
**Cáncer**



**Día 17: Día Nacional del**  
**Desayuno**

## FEBRERO 2023

### MENÚ SIN LACTOSA, PROTEÍNA LÁCTEA, HUEVO

Colegio Concepcionistas

#### Lunes

#### Martes

#### Miércoles

#### Jueves

#### Viernes

		Kcal:357 Prot:20,5 Lip:13,8 HC:41	- Día 1 -	Kcal:363 Prot:19 Lip:13,1 HC:45,7	- Día 2 -
		Crema de puerro y calabacín		Arroz con pollo	
		.Filete de pollo en su jugo c/ Lechuga		Filete de merluza en salsa c/ Lechuga y maíz	
		Pan y Fruta		Pan y Fruta	
Kcal:574 Prot:19,9 Lip:30,7 HC:55,9	- Día 6 -	Kcal:355 Prot:19,1 Lip:6,7 HC:58,2	- Día 7 -	Kcal:403 Prot:14,9 Lip:21,5 HC:40,9	- Día 8 -
Arroz con calabacín		.Lentejas a la Riojana		Crema de verduras	
Hamburguesa de burger meat mixta con patatas fritas		Filete de merluza en salsa c/ Lechuga y aceitunas		.Lomo de Sajonia en salsa con patatas	
Pan y Fruta		Pan y Fruta		Pan y Fruta	
Kcal:400 Prot:23,5 Lip:17,3 HC:40,9	- Día 13 -	Kcal:516 Prot:34,4 Lip:16,3 HC:61,5	- Día 14 -	Kcal:436 Prot:26 Lip:9,9 HC:56,3	- Día 15 -
Crema de puerro		Lentejas estofadas con chorizo		.Arroz con tomate	
Cinta de lomo fresca en su jugo c/ Lechuga y tomate		Jamoncitos de pollo en su jugo c/ Lechuga		Pechuga de pavo con patata dado	
Pan y Fruta		Pan y Fruta		Pan y Fruta	
Kcal:489 Prot:20,3 Lip:22,4 HC:54,8	- Día 20 -	Kcal:234 Prot:13,8 Lip:8,3 HC:29,3	- Día 21 -	Kcal:511 Prot:52,9 Lip:18,6 HC:39,7	- Día 22 -
Crema de calabaza		Pasta (sin gluten/huevo)		.Garbanzos estofados	
Salchichas de pavo en su jugo con patatas dado		Filete de merluza en salsa c/ Lechuga y maíz		Cinta de lomo fresca en salsa c/ Lechuga y tomate	
Pan y Fruta		Pan y Fruta		Pan y Fruta	
	- Día 27 -	Kcal:245 Prot:14,4 Lip:8,5 HC:30,9	- Día 28 -		
		Pasta (sin gluten/huevo)			
		Filete de merluza en salsa c/ Lechuga			
		Pan y Fruta			



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 "o". 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](http://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



4 de Febrero  
**Día Mundial  
contra el  
Cáncer**



**Día 17: Día Nacional del  
Desayuno**

**Lunes**

**Martes**

**Miércoles**

**Jueves**

**Viernes**

		Kcal:367 Prot:21 Lip:13,6 HC:44,2	- Día 1 -	Kcal:383 Prot:20,1 Lip:11,7 HC:53,1	- Día 2 -
		Crema de zanahoria		Arroz con verduras	
		.Filete de pollo en su jugo c/ Lechuga		Filete de merluza en salsa c/ Lechuga y maíz	
		Pan y Fruta		Pan y Yogur desnatado	
Kcal:447 Prot:24,6 Lip:17,3 HC:51,7	- Día 6 -	Kcal:352 Prot:19,6 Lip:4,8 HC:61	- Día 7 -	Kcal:410 Prot:14,9 Lip:21,5 HC:43,3	- Día 8 -
Arroz con calabacín		Lentejas estofadas con verduras		Crema de zanahoria	
Filete de ternera en salsa		Filete de merluza al horno c/ Lechuga y aceitunas		.Lomo de Sajonia en salsa con patatas	
Pan y Fruta		Pan y Yogur desnatado		Pan y Fruta	
Kcal:402 Prot:23,3 Lip:17,3 HC:42,2	- Día 13 -	Kcal:514 Prot:34,9 Lip:14,4 HC:64,4	- Día 14 -	Kcal:405 Prot:27,6 Lip:12 HC:50	- Día 15 -
Crema de zanahoria		Lentejas estofadas con verduras		Arroz con calabacín	
Cinta de lomo fresca en su jugo c/ Lechuga y tomate		Jamoncitos de pollo en su jugo c/ Lechuga		Pechuga de pavo al horno	
Pan y Fruta		Pan y Yogur desnatado		Pan y Fruta	
Kcal:476 Prot:20,2 Lip:22,4 HC:51,6	- Día 20 -	Kcal:400 Prot:21,1 Lip:14,6 HC:49,3	- Día 21 -	Kcal:463 Prot:55,5 Lip:12,9 HC:38,2	- Día 22 -
Crema de calabaza		Coditos blancos salteados con verduras		.Garbanzos estofados	
Salchichas de pavo con jardinera de verduras		Filete de merluza en salsa c/ Lechuga y maíz		Filete de ternera al horno c/ Lechuga y tomate	
Pan y Fruta		Pan y Yogur desnatado		Pan y Fruta	
	- Día 27 -	Kcal:358 Prot:22 Lip:12,9 HC:41,8	- Día 28 -		
		Menestra de verduras			
		Filete de merluza en salsa c/ Lechuga			
		Pan y Yogur desnatado			



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](http://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



**Día 17: Día Nacional del Desayuno**



**Lunes**

**Martes**

**Miércoles**

**Jueves**

**Viernes**

		Kcal:277 Prot:8,7 Lip:8,1 HC:45,4	- Día 1 -	Kcal:405 Prot:12,5 Lip:10,3 HC:68,4	- Día 2 -
		Crema de puerro y calabacín		Arroz con verduras	
		Menestra de verduras rehogadas con cebollita c/ Lechuga		Hamburguesa vegetal c/ Lechuga y maíz	
		Pan y Fruta		Pan y Fruta	
Kcal:366 Prot:9,8 Lip:11,1 HC:59,9	- Día 6 -	Kcal:178 Prot:5,7 Lip:3,9 HC:34,1	- Día 7 -	Kcal:537 Prot:22,9 Lip:29,9 HC:47,5	- Día 8 -
Arroz con calabacín		.Sopa de verduras		Crema de verduras	
Guisantes rehogados con zanahoria y patata		Lentejas estofadas con verduras c/ Lechuga y aceitunas		Hamburguesa vegetal con patata cuadro	
Pan y Fruta		Pan y Fruta		Pan y Fruta	
Kcal:275 Prot:8,2 Lip:7,7 HC:46,7	- Día 13 -	Kcal:363 Prot:13,9 Lip:11,5 HC:53,1	- Día 14 -	Kcal:477 Prot:17,4 Lip:7,8 HC:79,9	- Día 15 -
Crema de puerro		Brocoli al ajillo		.Arroz con tomate	
Judías verdes con cebolla y patata c/ Lechuga y tomate		Hamburguesa vegetal c/ Lechuga		Lentejas a la hortelana	
Pan y Fruta		Pan y Fruta		Pan y Fruta	
Kcal:284 Prot:9,5 Lip:7,5 HC:47,9	- Día 20 -	Kcal:360 Prot:16,5 Lip:5,9 HC:63,7	- Día 21 -	Kcal:455 Prot:37,2 Lip:10,6 HC:59,2	- Día 22 -
Crema de calabaza		Pasta (sin gluten/huevo)		Arroz blanco con calabacín	
Guisantes rehogados con zanahoria y patata		Alubias pintas hervidas c/ Lechuga y maíz		.Garbanzos estofados c/ Lechuga y tomate	
Pan y Fruta		Pan y Fruta		Pan y Fruta	
	- Día 27 -	Kcal:323 Prot:15,8 Lip:4,5 HC:58,2	- Día 28 -		
		Pasta (sin gluten/huevo)			
		Lentejas estofadas con verduras c/ Lechuga			
		Pan y Fruta			



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 "o". 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](http://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



**4 de Febrero**  
**Día Mundial**  
**contra el**  
**Cáncer**



**Día 17: Día Nacional del**  
**Desayuno**