

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 -	Kcal:457 Prot:18,7 Lip:12,7 HC:68,8	- Día 3 -
		Crema de puerro y calabacin		Arroz con pollo		Alubias blancas a la hortelana	
		Escalope de pollo c/ Lechuga		Lomitos de rosada c/ Lechuga y maiz		Tortilla española c/ Lechuga y zanahoria	
		Pan y Fruta		Pan y Postre Lácteo		Pan y Fruta	
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 -	Kcal:506 Prot:18 Lip:14,2 HC:79,1	- Día 9 -
Arroz tres delicias		.Lentejas a la Riojana		Crema de verduras		Macarrones a la napolitana	
Hamburguesa de burger meat mixta con patatas fritas		Filete de Merluza Rebozado c/ Lechuga y aceitunas		.Lomo de Sajonia en salsa con patatas		Tortilla francesa c/ Lechuga	
Pan y Fruta		Pan y Natillas de vainilla		Pan y Fruta		Pan y Postre Lácteo	
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 -	Kcal:263 Prot:8,2 Lip:3,8 HC:52,2	- Día 16 -
Crema parmentier		Lentejas estofadas con chorizo		.Arroz con tomate		.Sopa de lluvia	
San Jacobo c/ Lechuga y tomate		Jamonicos de pollo en su jugo c/ Lechuga		Huevos fritos con patatas		Filete de ternera con patatas	
Pan y Fruta		Pan y Postre Lácteo		Pan y Fruta		Pan y Flan de vainilla	
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 -	Kcal:412 Prot:24,4 Lip:13,7 HC:51,2	- Día 23 -
Crema de calabaza		Canelones de carne		.Garbanzos estofados		.Sopa de letras	
Salchichas de pavo en su jugo con patatas dado		Filete de merluza en salsa c/ Lechuga y maiz		Tortilla española c/ Lechuga y tomate		.Filete de pollo en su jugo c/ Lechuga	
Pan y Fruta		Pan y Pettit suisse		Pan y Fruta		Pan y Postre Lácteo	
	- Día 27 -	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, 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

1ª Elección

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 -	Kcal:457 Prot:18,7 Lip:12,7 HC:68,8	- Día 3 -
		Crema de puerro y calabacin		Arroz con pollo		Alubias blancas a la hortelana	
		Escalope de pollo c/ Lechuga		Lomitos de rosada c/ Lechuga y maíz		Tortilla española c/ Lechuga y zanahoria	
		Pan y Fruta		Pan y Postre Lácteo		Pan y Fruta	
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 -	Kcal:506 Prot:18 Lip:14,2 HC:79,1	- Día 9 -
Arroz tres delicias		.Lentejas a la Riojana		Crema de verduras		Macarrones a la napolitana	
Hamburguesa de burger meat mixta con patatas fritas		Filete de Merluza Rebozado c/ Lechuga y aceitunas		.Lomo de Sajonia en salsa con patatas		Tortilla francesa c/ Lechuga	
Pan y Fruta		Pan y Natillas de vainilla		Pan y Fruta		Pan y Postre Lácteo	
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 -	Kcal:263 Prot:8,2 Lip:3,8 HC:52,2	- Día 16 -
Crema parmentier		Lentejas estofadas con chorizo		.Arroz con tomate		.Sopa de lluvia	
San Jacobo c/ Lechuga y tomate		Jamonicos de pollo en su jugo c/ Lechuga		Huevos fritos con patatas		Filete de ternera con patatas	
Pan y Fruta		Pan y Postre Lácteo		Pan y Fruta		Pan y Flan de vainilla	
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 -	Kcal:412 Prot:24,4 Lip:13,7 HC:51,2	- Día 23 -
Crema de zanahoria		Canelones de carne		.Garbanzos estofados		.Sopa de letras	
Salchichas de pavo en su jugo con patatas dado		Filete de merluza en salsa c/ Lechuga y maíz		Tortilla española c/ Lechuga y tomate		.Filete de pollo en su jugo c/ Lechuga	
Pan y Fruta		Pan y Pettit suisse		Pan y Fruta		Pan y Postre Lácteo	
	- Día 27 -	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, 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

1ª Elección

2ª Elección

3ª Elección

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 -	Kcal:448 Prot:20,3 Lip:9,6 HC:72,4	- Día 3 -	
			Crema de puerro y calabacin		Arroz con verduras		Alubias blancas a la hortelana		
			.Filete de pollo en su jugo c/ Lechuga		Filete de merluza en salsa c/ Lechuga y maiz		Tortilla francesa c/ Lechuga y zanahoria		
			Pan y Fruta		Pan y Yogur desnatado		Pan y Fruta		
Kcal:414 Prot:26,4 Lip:13,3 HC:50,6	- Día 6 -	Kcal:352 Prot:19,6 Lip:14,8 HC:61	- Día 7 -	Kcal:403 Prot:14,9 Lip:21,5 HC:40,9	- Día 8 -	Kcal:448 Prot:18,6 Lip:13,2 HC:66,5	- Día 9 -	Kcal:546 Prot:26,1 Lip:9 HC:89,9	- Día 10 -
Arroz tres delicias		Lentejas estofadas con verduras		Crema de verduras		Macarrones blancos con champiñones		Sopa de cocido	
Filete de ternera en salsa		Filete de merluza al horno c/ Lechuga y aceitunas		.Lomo de Sajonia en salsa con patatas		Tortilla francesa c/ Lechuga		Cocido madrileño sin embutidos	
Pan y Fruta		Pan y Yogur desnatado		Pan y Fruta		Pan y Yogur desnatado		Pan integral 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 -	Kcal:394 Prot:21,4 Lip:33,7 HC:38,9	- Día 16 -	Kcal:414 Prot:27,1 Lip:8,3 HC:61	- Día 17 -
Crema parmentier		Lentejas estofadas con verduras		Arroz con calabacin		.Sopa de lluvia		Alubias blancas a la hortelana	
Cinta de lomo adobada en salsa c/ Lechuga y tomate		Jamonicitos de pollo en su jugo c/ Lechuga		Tortilla francesa con jamon york		Ragout de ternera a la jardinera		Bacalao al homo c/ Lechuga	
Pan y Fruta		Pan y Yogur desnatado		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 -	Kcal:365 Prot:24,9 Lip:13,2 HC:39,9	- Día 23 -		
Crema de calabaza		Coditos blancos salteados con verduras		.Garbanzos estofados		.Sopa de letras			
Salchichas de pavo con jardinera de verduras		Filete de merluza en salsa c/ Lechuga y maiz		Tortilla francesa c/ Lechuga y tomate		.Filete de pollo en su jugo c/ Lechuga			
Pan y Fruta		Pan y Yogur desnatado		Pan y Fruta		Pan y Yogur desnatado			
	- 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, 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

1ª Elección

2ª Elección

3ª Elección

Toppings

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 -	Kcal:457 Prot:18,7 Lip:12,7 HC:68,8	- Día 3 -
		Crema de puerro y calabacin		Arroz con pollo		Alubias blancas a la hortelana	
		Escalope de pollo c/ Lechuga		Lomitos de rosada c/ Lechuga y maíz		Tortilla española c/ Lechuga y zanahoria	
		Pan y Fruta		Pan y Postre Lácteo		Pan y Fruta	
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 -	Kcal:506 Prot:18 Lip:14,2 HC:79,1	- Día 9 -
Arroz tres delicias		.Lentejas a la Riojana		Crema de verduras		Macarrones a la napolitana	
Hamburguesa de burger meat mixta con patatas fritas		Filete de Merluza Rebozado c/ Lechuga y aceitunas		.Lomo de Sajonia en salsa con patatas		Tortilla francesa c/ Lechuga	
Pan y Fruta		Pan y Natillas de vainilla		Pan y Fruta		Pan y Postre Lácteo	
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 -	Kcal:263 Prot:8,2 Lip:3,8 HC:52,2	- Día 16 -
Crema parmentier		Lentejas estofadas con chorizo		.Arroz con tomate		.Sopa de lluvia	
San Jacobo c/ Lechuga y tomate		Jamonicos de pollo en su jugo c/ Lechuga		Huevos fritos con patatas		Filete de ternera con patatas	
Pan y Fruta		Pan y Postre Lácteo		Pan y Fruta		Pan y Flan de vainilla	
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 -	Kcal:412 Prot:24,4 Lip:13,7 HC:51,2	- Día 23 -
Crema de calabaza		Coditos con salsa de tomate		.Garbanzos estofados		.Sopa de letras	
Salchichas de pavo en su jugo con patatas dado		Filete de merluza en salsa c/ Lechuga y maíz		Tortilla española c/ Lechuga y tomate		.Filete de pollo en su jugo c/ Lechuga	
Pan y Fruta		Pan y Pettit suisse		Pan y Fruta		Pan y Postre Lácteo	
	- Día 27 -	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, 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

1ª Elección

2ª Elección

3ª Elección

Toppings

Día 17: Día Nacional del Desayuno

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

		Kcal:460 Prot:20,1 Lip:15,2 HC:57 Crema de puerro y calabacin .Filete de pollo en su jugo c/ Lechuga Pan sin gluten y Fruta	- Día 1 -	Kcal:543 Prot:22,3 Lip:15,9 HC:74,2 Arroz con pollo Filete de merluza en salsa c/ Lechuga y maiz Pan sin gluten y Postre Lácteo	- Día 2 -	Kcal:560 Prot:18,3 Lip:14,1 HC:84,8 Alubias blancas a la hortalana Tortilla española c/ Lechuga y zanahoria Pan sin gluten y Fruta	- Día 3 -		
Kcal:575 Prot:19,6 Lip:24 HC:66,1 Arroz tres delicias Hamburguesa de vacuno 100% al horno con daditos de zanahoria Pan sin gluten y Fruta	- Día 6 -	Kcal:433 Prot:8,8 Lip:8,5 HC:77,2 Patatas guisadas con verduras Filete de merluza en salsa c/ Lechuga y aceitunas Pan sin gluten y Natillas de vainilla	- Día 7 -	Kcal:506 Prot:14,5 Lip:22,9 HC:56,9 Crema de verduras .Lomo de Sajonia en salsa con patatas Pan sin gluten y Fruta	- Día 8 -	Kcal:476 Prot:14,2 Lip:11,2 HC:75,3 Pasta (sin gluten/huevo) Tortilla francesa c/ Lechuga Pan sin gluten y Postre Lácteo	- Día 9 -	Kcal:533 Prot:19,1 Lip:19,6 HC:70,2 Pasta (sin gluten/huevo) Cocido madrileño completo Pan sin gluten y Fruta	- Día 10 -
Kcal:506 Prot:23,3 Lip:18,4 HC:58,1 Crema parmentier Cinta de lomo fresca en su jugo c/ Lechuga y tomate Pan sin gluten y Fruta	- Día 13 -	Kcal:534 Prot:25,2 Lip:18,3 HC:63,5 Brocoli al ajillo Jamoncitos de pollo en su jugo c/ Lechuga Pan sin gluten y Postre Lácteo	- Día 14 -	Kcal:521 Prot:10,4 Lip:17,9 HC:68,3 .Arroz con tomate Huevos fritos con patatas Pan sin gluten y Fruta	- Día 15 -	Kcal:339 Prot:6,5 Lip:4,2 HC:65,1 Pasta (sin gluten/huevo) Filete de ternera con patatas Pan sin gluten y Flan de vainilla	- Día 16 -	Kcal:517 Prot:26,7 Lip:9,7 HC:77 Alubias blancas a la hortalana Bacalao al homo c/ Lechuga Pan sin gluten y Fruta	- Día 17 -
Kcal:592 Prot:19,9 Lip:23,8 HC:70,8 Crema de calabaza Salchichas de pavo en su jugo con patatas dado Pan sin gluten y Fruta	- Día 20 -	Kcal:379 Prot:18,3 Lip:13,2 HC:45,3 Pasta (sin gluten/huevo) Filete de merluza en salsa c/ Lechuga y maiz Pan sin gluten y Pettit suisse	- Día 21 -	Kcal:565 Prot:39,5 Lip:16,3 HC:63,6 .Garbanzos estofados Tortilla española c/ Lechuga y tomate Pan sin gluten y Fruta	- Día 22 -	Kcal:488 Prot:22,7 Lip:14,1 HC:64,1 Pasta (sin gluten/huevo) .Filete de pollo en su jugo c/ Lechuga Pan sin gluten y Postre Lácteo	- Día 23 -		- Día 24 -
	- Día 27 -	Kcal:435 Prot:17,9 Lip:10,9 HC:62,6 Pasta (sin gluten/huevo) Filete de merluza en salsa c/ Lechuga Pan sin gluten y Postre Lácteo	- Día 28 -						



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

4 de Febrero
Día Mundial
contra el
Cáncer

1ª Elección
2ª Elección
3ª Elección

Día 17: Día Nacional del Desayuno

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

	- Día 6 -	- Día 7 -	- Día 8 -	- Día 9 -	- Día 10 -
	Kcal:574 Prot:19,9 Lip:30,7 HC:55,9	Kcal:479 Prot:22,2 Lip:10,7 HC:77,2	Kcal:403 Prot:14,9 Lip:21,5 HC:40,9	Kcal:362 Prot:30,2 Lip:7,8 HC:46,3	Kcal:535 Prot:23,6 Lip:17,6 HC:74,2
Arroz con calabacín	.Lentejas a la Riojana	Crema de verduras	Pasta (sin gluten/huevo)	Pasta (sin gluten/huevo)	
Hamburguesa de burger meat mixta con patatas fritas Pan y Fruta	Filete de merluza en salsa c/ Lechuga y aceitunas Pan y Natillas de vainilla	.Lomo de Sajonia en salsa con patatas Pan y Fruta	Pechuga de pavo al homo c/ Lechuga Pan y Postre Lácteo	Cocido madrileño completo Pan integral y Fruta	
	- Día 13 -	- Día 14 -	- Día 15 -	- Día 16 -	- Día 17 -
Kcal:403 Prot:23,7 Lip:17 HC:42,1	Kcal:593 Prot:38,1 Lip:17,7 HC:74	Kcal:436 Prot:26 Lip:19,9 HC:56,3	Kcal:236 Prot:6,9 Lip:2,8 HC:49,1	Kcal:524 Prot:26,6 Lip:13,3 HC:77	
Crema parmentier	Lentejas estofadas con chorizo	.Arroz con tomate	Pasta (sin gluten/huevo)	Alubias blancas a la hortelana	
Cinta de lomo fresca en su jugo c/ Lechuga y tomate Pan y Fruta	Jamonicitos de pollo en su jugo c/ Lechuga Pan y Postre Lácteo	Pechuga de pavo con patata dado Pan y Fruta	Filete de ternera con patatas Pan y Flan de vainilla	Filete de bacalao rebozado c/ Lechuga Pan y Fruta	
	- Día 20 -	- Día 21 -	- Día 22 -	- Día 23 -	- Día 24 -
Kcal:489 Prot:20,3 Lip:22,4 HC:54,8	Kcal:321 Prot:17,7 Lip:19,3 HC:45	Kcal:511 Prot:52,9 Lip:18,6 HC:39,7	Kcal:385 Prot:23,1 Lip:12,7 HC:48,1		
Crema de calabaza	Pasta (sin gluten/huevo)	.Garbanzos estofados	Pasta (sin gluten/huevo)		
Salchichas de pavo en su jugo con patatas dado Pan y Fruta	Filete de merluza en salsa c/ Lechuga y maiz Pan y Postre Lácteo	Cinta de lomo fresca en salsa c/ Lechuga y tomate Pan y Fruta	.Filete de pollo en su jugo c/ Lechuga Pan y Postre Lácteo		
	- Día 27 -	- Día 28 -			
	Kcal:332 Prot:18,3 Lip:9,5 HC:46,6				
	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, 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

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:19,9 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		Jamonicitos 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 "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

4 de Febrero

Día Mundial contra el Cáncer

1ª Elección

2ª Elección

3ª Elección

Toppings

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 -	Kcal:351 Prot:15,9 Lip:4,9 HC:64,5 - Día 3 -
			Crema de puerro y calabacin	Arroz con verduras	.Sopa de verduras
			Menestra de verduras rehogadas con cebollita c/ Lechuga Pan y Fruta	Hamburguesa vegetal c/ Lechuga y maiz Pan y Fruta	Alubias blancas a la hortelana c/ Lechuga y zanahoria 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 -	Kcal:220 Prot:7,7 Lip:6,1 HC:37,1 - Día 9 -	Kcal:419 Prot:39,4 Lip:4,6 HC:58,2 - Día 10 -	
Arroz con calabacin	.Sopa de verduras	Crema de verduras	Pasta (sin gluten/huevo)	Pasta (sin gluten/huevo)	
Guisantes rehogados con zanahoria y patata Pan y Fruta	Lentejas estofadas con verduras c/ Lechuga y aceitunas Pan y Fruta	Hamburguesa vegetal con patata cuadro Pan y Fruta	Menestra de verduras c/ Lechuga Pan y Fruta	Garbanzos estofados con verduras Pan integral 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 -	Kcal:202 Prot:5,9 Lip:6,4 HC:33,6 - Día 16 -	Kcal:362 Prot:16,5 Lip:5,1 HC:66,1 - Día 17 -	
Crema de puerro	Brocoli al ajillo	.Arroz con tomate	Pasta (sin gluten/huevo)	.Sopa de verduras	
Judias verdes con cebolla y patata c/ Lechuga y tomate Pan y Fruta	Hamburguesa vegetal c/ Lechuga Pan y Fruta	Lentejas a la hortelana Pan y Fruta	.Acelgas rehogadas con ajo y pimenton Pan y Fruta	Alubias blancas a la hortelana c/ Lechuga 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 -	Kcal:307 Prot:11,2 Lip:7,6 HC:50,6 - Día 23 -		
Crema de calabaza	Pasta (sin gluten/huevo)	Arroz blanco con calabacin	Pasta (sin gluten/huevo)		
Guisantes rehogados con zanahoria y patata Pan y Fruta	Alubias pintas hervidas c/ Lechuga y maiz Pan y Fruta	.Garbanzos estofados c/ Lechuga y tomate Pan y Fruta	Hamburguesa vegetal c/ Lechuga Pan y Fruta		
	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 "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

4 de Febrero
Día Mundial
contra el
Cáncer

1ª Elección

2ª Elección

3ª Elección

Toppings

Día 17: Día Nacional del Desayuno