

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

		Kcal:509 Prot:22 Lip:9,7 HC:84,2 - Día 1 -	Kcal:656 Prot:22,9 Lip:29,7 HC:69,9 - Día 2 -	Kcal:385 Prot:12 Lip:11,5 HC:61,4 - Día 3 -
		Lentejas estofadas con verduras	Crema de calabaza	Arroz con verduras
		San Jacobo c/ Lechuga	.Albóndigas Burger Meat mixta con patatas	Tortilla francesa c/ Lechuga y maíz
		Pan y Fruta	Pan y Postre Lácteo	Pan y Fruta
Kcal:515 Prot:26,1 Lip:12 HC:78,4 - Día 6 -	Kcal:482 Prot:21,4 Lip:21,1 HC:55,1 - Día 7 -	Kcal:411 Prot:45,2 Lip:11,5 HC:38,5 - Día 8 -	Kcal:349 Prot:20,9 Lip:12,3 HC:42,1 - Día 9 -	Kcal:505 Prot:14,7 Lip:17,5 HC:68 - Día 10 -
Alubias blancas estofadas con verduras	Sopa de estrellas	Garbanzos estofados con verduras	Crema de judías verdes	.Arroz con tomate
Filete de Merluza Rebozado c/ Lechuga y tomate	Hamburguesa burger meat mixta en salsa con patatas cuadro	Filete de merluza en salsa c/ Lechuga y zanahoria	Jamoncitos de pollo con patatas	Huevos fritos con patatas
Pan y Fruta	Pan y Postre Lácteo	Pan y Fruta	Pan y Fruta	Pan y Postre Lácteo
Kcal:371 Prot:23,4 Lip:16,6 HC:35,1 - Día 13 -	Kcal:531 Prot:39 Lip:13,5 HC:65,6 - Día 14 -	Kcal:312 Prot:20 Lip:10,2 HC:38,5 - Día 15 -	Kcal:623 Prot:26,2 Lip:19,2 HC:69,5 - Día 16 -	Kcal:471 Prot:20,4 Lip:14,2 HC:67,6 - Día 17 -
Sopa de lluvia	Crema vichy	Patatas a la riojana	Canelones de carne	.Lentejas estofadas con verduras
Cinta de lomo fresca en su jugo c/ Lechuga	Ragout de pollo a la jardinera con patatas	Bacalao al horno c/ Lechuga y tomate	Salchichas de pavo en su jugo c/ Lechuga	Tortilla española c/ Lechuga
Pan y Fruta	Pan y Postre Lácteo	Pan y Fruta	Pan y Postre Lácteo	Pan y Fruta
- Día 20 -	Kcal:445 Prot:29,2 Lip:10,4 HC:61,9 - Día 21 -	Kcal:649 Prot:28,8 Lip:19,6 HC:92,9 - Día 22 -	Kcal:200 Prot:5,7 Lip:3,9 HC:38,9 - Día 23 -	Kcal:481 Prot:17,6 Lip:13,5 HC:74,7 - Día 24 -
	Judías pintas con arroz	Sopa de cocido	Crema de puerro y zanahoria	Fideua de verduras
	Rombos de merluza c/ Lechuga	Cocido madrileño completo	Filete de ternera con patatas	Tortilla francesa c/ Lechuga
	Pan y Fruta	Pan integral y Postre Lácteo	Pan y Fruta	Pan y Postre Lácteo
Kcal:462 Prot:21,3 Lip:26,6 HC:37,5 - Día 27 -	Kcal:435 Prot:23,2 Lip:13,9 HC:58 - Día 28 -	Kcal:391 Prot:14,9 Lip:10,8 HC:54,2 - Día 29 -	Kcal:443 Prot:14,9 Lip:10 HC:75 - Día 30 -	- Día 31 -
Sopa de estrellas	Crema de puerro y zanahoria	.Arroz con tomate	Macarrones con tomate y queso rallado	
Lacon a la gallega	Pollo asado en su jugo con patata panadera	Filete de merluza al horno c/ Lechuga	Cinta de lomo fresca al ajillo c/ Lechuga y maíz	
Pan y Fruta	Pan y Postre Lácteo	Pan y Fruta	Pan y Fruta	

¡Hoy no hay Cole!

CERRADO
POR FESTIVIDAD

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 7: Día Mundial de los Cereales

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

		Kcal:509 Prot:22 Lip:9,7 HC:84,2 - Día 1 -	Kcal:665 Prot:23 Lip:29,7 HC:72,7 - Día 2 -	Kcal:385 Prot:12 Lip:11,5 HC:61,4 - Día 3 -
		Lentejas estofadas con verduras	Crema de zanahoria	Arroz con verduras
		San Jacobo c/ Lechuga	.Albóndigas Burger Meat mixta con patatas	Tortilla francesa c/ Lechuga y maíz
		Pan y Fruta	Pan y Postre Lácteo	Pan y Fruta
Kcal:515 Prot:26,1 Lip:12 HC:78,4 - Día 6 -	Kcal:482 Prot:21,4 Lip:21,1 HC:55,1 - Día 7 -	Kcal:411 Prot:45,2 Lip:11,5 HC:38,5 - Día 8 -	Kcal:349 Prot:20,9 Lip:12,3 HC:42,1 - Día 9 -	Kcal:505 Prot:14,7 Lip:17,5 HC:68 - Día 10 -
Alubias blancas estofadas con verduras	Sopa de estrellas	Garbanzos estofados con verduras	Crema de judías verdes	.Arroz con tomate
Filete de Merluza Rebozado c/ Lechuga y tomate	Hamburguesa burger meat mixta en salsa con patatas cuadro	Filete de merluza en salsa c/ Lechuga y zanahoria	Jamoncitos de pollo con patatas	Huevos fritos con patatas
Pan y Fruta	Pan y Postre Lácteo	Pan y Fruta	Pan y Fruta	Pan y Postre Lácteo
Kcal:371 Prot:23,4 Lip:16,6 HC:35,1 - Día 13 -	Kcal:531 Prot:39 Lip:13,5 HC:65,6 - Día 14 -	Kcal:312 Prot:20 Lip:10,2 HC:38,5 - Día 15 -	Kcal:623 Prot:26,2 Lip:19,2 HC:69,5 - Día 16 -	Kcal:471 Prot:20,4 Lip:14,2 HC:67,6 - Día 17 -
Sopa de lluvia	Crema vichy	Patatas a la riojana	Canelones de carne	.Lentejas estofadas con verduras
Cinta de lomo fresca en su jugo c/ Lechuga	Ragout de pollo a la jardinera con patatas	Bacalao al horno c/ Lechuga y tomate	Salchichas de pavo en su jugo c/ Lechuga	Tortilla española c/ Lechuga
Pan y Fruta	Pan y Postre Lácteo	Pan y Fruta	Pan y Postre Lácteo	Pan y Fruta
- Día 20 -	Kcal:445 Prot:29,2 Lip:10,4 HC:61,9 - Día 21 -	Kcal:649 Prot:28,8 Lip:19,6 HC:92,9 - Día 22 -	Kcal:200 Prot:5,7 Lip:3,9 HC:38,9 - Día 23 -	Kcal:481 Prot:17,6 Lip:13,5 HC:74,7 - Día 24 -
	Judías pintas con arroz	Sopa de cocido	Crema de puerro y zanahoria	Fideua de verduras
	Rombos de merluza c/ Lechuga	Cocido madrileño completo	Filete de ternera con patatas	Tortilla francesa c/ Lechuga
	Pan y Fruta	Pan integral y Postre Lácteo	Pan y Fruta	Pan y Postre Lácteo
Kcal:462 Prot:21,3 Lip:26,6 HC:37,5 - Día 27 -	Kcal:435 Prot:23,2 Lip:13,9 HC:58 - Día 28 -	Kcal:391 Prot:14,9 Lip:10,8 HC:54,2 - Día 29 -	Kcal:443 Prot:14,9 Lip:10 HC:75 - Día 30 -	- Día 31 -
Sopa de estrellas	Crema de puerro y zanahoria	.Arroz con tomate	Macarrones con tomate y queso rallado	
Lacon a la gallega	Pollo asado en su jugo con patata panadera	Filete de merluza al horno c/ Lechuga	Cinta de lomo fresca al ajillo c/ Lechuga y maíz	
Pan y Fruta	Pan y Postre Lácteo	Pan y Fruta	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



Día 7: Día Mundial de los Cereales

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

		Kcal:617 Prot:31,9 Lip:30,2 HC:58,2 - Día 1 -	Kcal:441 Prot:20,6 Lip:34,2 HC:50,5 - Día 2 -	Kcal:385 Prot:12 Lip:11,5 HC:61,4 - Día 3 -
		Lentejas estofadas con verduras	Crema de calabaza	Arroz con verduras
		Cinta de lomo adobada al horno c/ Lechuga	Ragout de ternera a la jardinera	Tortilla francesa c/ Lechuga y maíz
		Pan y Fruta	Pan y Flan de huevo sin azucar	Pan y Fruta
Kcal:388 Prot:22,4 Lip:8 HC:59,7 - Día 6 -	Kcal:410 Prot:21 Lip:21 HC:37,5 - Día 7 -	Kcal:411 Prot:45,2 Lip:11,5 HC:38,5 - Día 8 -	Kcal:349 Prot:20,9 Lip:12,3 HC:42,1 - Día 9 -	Kcal:457 Prot:16,4 Lip:14,5 HC:67,4 - Día 10 -
Alubias blancas estofadas con verduras	Sopa de estrellas	Garbanzos estofados con verduras	Crema de judías verdes	Arroz con calabacín
Filete de merluza al horno c/ Lechuga y tomate	Ragout de ternera en salsa con calabacín	Filete de merluza en salsa c/ Lechuga y zanahoria	Jamoncitos de pollo con patatas	Tortilla francesa
Pan y Fruta	Pan y Yogur desnatado	Pan y Fruta	Pan y Fruta	Pan y Yogur desnatado
Kcal:371 Prot:23,4 Lip:16,6 HC:35,1 - Día 13 -	Kcal:484 Prot:39,5 Lip:13 HC:54,3 - Día 14 -	Kcal:300 Prot:18,5 Lip:8,1 HC:42,2 - Día 15 -	Kcal:584 Prot:25,8 Lip:18,6 HC:62,6 - Día 16 -	Kcal:462 Prot:22 Lip:11,1 HC:71,2 - Día 17 -
Sopa de lluvia	Crema vichy	Patatas guisadas con verduras	Macarrones de la huerta	.Lentejas estofadas con verduras
Cinta de lomo fresca en su jugo c/ Lechuga	Ragout de pollo a la jardinera con patatas	Bacalao al horno c/ Lechuga y tomate	Salchichas de pavo en su jugo c/ Lechuga	Tortilla francesa c/ Lechuga
Pan y Fruta	Pan y Yogur desnatado	Pan y Fruta	Pan y Yogur desnatado	Pan y Fruta
- Día 20 -	Kcal:403 Prot:22,2 Lip:8,7 HC:62,2 - Día 21 -	Kcal:586 Prot:30,5 Lip:9,5 HC:94,3 - Día 22 -	Kcal:200 Prot:5,7 Lip:3,9 HC:38,9 - Día 23 -	Kcal:399 Prot:18,3 Lip:13,2 HC:54,5 - Día 24 -
	Judías pintas con arroz	Sopa de cocido	Crema de puerro y zanahoria	Menestra de verduras
	Filete de merluza al horno c/ Lechuga	Cocido madrileño sin embutidos	Filete de ternera con patatas	Tortilla francesa c/ Lechuga
	Pan y Fruta	Pan integral y Yogur desnatado	Pan y Fruta	Pan y Yogur desnatado
Kcal:462 Prot:21,3 Lip:26,6 HC:37,5 - Día 27 -	Kcal:388 Prot:23,7 Lip:13,4 HC:46,7 - Día 28 -	Kcal:368 Prot:14,8 Lip:12,7 HC:51,7 - Día 29 -	Kcal:262 Prot:6,8 Lip:7,8 HC:44,6 - Día 30 -	- Día 31 -
Sopa de estrellas	Crema de puerro y zanahoria	Arroz con champiñones	Macarrones blancos salteados con verduras	
Lacon a la gallega	Pollo asado en su jugo con patata panadera	Filete de merluza al horno c/ Lechuga	Cinta de lomo fresca al ajillo c/ Lechuga y maíz	
Pan y Fruta	Pan y Yogur desnatado	Pan y Fruta	Pan y Fruta	

¡Hoy no hay Cole!

CERRADO POR FESTIVIDAD

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 7: Día Mundial de los Cereales



Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

		Kcal:509 Prot:22 Lip:9,7 HC:84,2 - Día 1 -	Kcal:656 Prot:22,9 Lip:29,7 HC:69,9 - Día 2 -	Kcal:385 Prot:12 Lip:11,5 HC:61,4 - Día 3 -
		Lentejas estofadas con verduras	Crema de calabaza	Arroz con verduras
		San Jacobo c/ Lechuga	.Albóndigas Burger Meat mixta con patatas	Tortilla francesa c/ Lechuga y maíz
		Pan y Fruta	Pan y Postre Lácteo	Pan y Fruta
Kcal:515 Prot:26,1 Lip:12 HC:78,4 - Día 6 -	Kcal:482 Prot:21,4 Lip:21,1 HC:55,1 - Día 7 -	Kcal:411 Prot:45,2 Lip:11,5 HC:38,5 - Día 8 -	Kcal:349 Prot:20,9 Lip:12,3 HC:42,1 - Día 9 -	Kcal:505 Prot:14,7 Lip:17,5 HC:68 - Día 10 -
Alubias blancas estofadas con verduras	Sopa de estrellas	Garbanzos estofados con verduras	Crema de judías verdes	.Arroz con tomate
Filete de Merluza Rebozado c/ Lechuga y tomate	Hamburguesa burger meat mixta en salsa con patatas cuadro	Filete de merluza en salsa c/ Lechuga y zanahoria	Jamoncitos de pollo con patatas	Huevos fritos con patatas
Pan y Fruta	Pan y Postre Lácteo	Pan y Fruta	Pan y Fruta	Pan y Postre Lácteo
Kcal:371 Prot:23,4 Lip:16,6 HC:35,1 - Día 13 -	Kcal:531 Prot:39 Lip:13,5 HC:65,6 - Día 14 -	Kcal:312 Prot:20 Lip:10,2 HC:38,5 - Día 15 -	Kcal:678 Prot:27,1 Lip:18,2 HC:85,1 - Día 16 -	Kcal:471 Prot:20,4 Lip:14,2 HC:67,6 - Día 17 -
Sopa de lluvia	Crema vichy	Patatas a la riojana	Macarrones con salsa de tomate	.Lentejas estofadas con verduras
Cinta de lomo fresca en su jugo c/ Lechuga	Ragout de pollo a la jardinera con patatas	Bacalao al horno c/ Lechuga y tomate	Salchichas de pavo en su jugo c/ Lechuga	Tortilla española c/ Lechuga
Pan y Fruta	Pan y Postre Lácteo	Pan y Fruta	Pan y Postre Lácteo	Pan y Fruta
- Día 20 -	Kcal:445 Prot:29,2 Lip:10,4 HC:61,9 - Día 21 -	Kcal:649 Prot:28,8 Lip:19,6 HC:92,9 - Día 22 -	Kcal:200 Prot:5,7 Lip:3,9 HC:38,9 - Día 23 -	Kcal:481 Prot:17,6 Lip:13,5 HC:74,7 - Día 24 -
	Judías pintas con arroz	Sopa de cocido	Crema de puerro y zanahoria	Fideua de verduras
	Rombos de merluza c/ Lechuga	Cocido madrileño completo	Filete de ternera con patatas	Tortilla francesa c/ Lechuga
	Pan y Fruta	Pan integral y Postre Lácteo	Pan y Fruta	Pan y Postre Lácteo
Kcal:462 Prot:21,3 Lip:26,6 HC:37,5 - Día 27 -	Kcal:435 Prot:23,2 Lip:13,9 HC:58 - Día 28 -	Kcal:391 Prot:14,9 Lip:10,8 HC:54,2 - Día 29 -	Kcal:443 Prot:14,9 Lip:10 HC:75 - Día 30 -	- Día 31 -
Sopa de estrellas	Crema de puerro y zanahoria	.Arroz con tomate	Macarrones con tomate y queso rallado	
Lacon a la gallega	Pollo asado en su jugo con patata panadera	Filete de merluza al horno c/ Lechuga	Cinta de lomo fresca al ajillo c/ Lechuga y maíz	
Pan y Fruta	Pan y Postre Lácteo	Pan y Fruta	Pan y Fruta	

¡Hoy no hay Cole!

CERRADO
POR FESTIVIDAD

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 7: Día Mundial de los Cereales

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

		Kcal:615 Prot:22,3 Lip:30,4 HC:59,8 - Día 1 -	Kcal:614 Prot:20 Lip:39,5 HC:75,5 - Día 2 -	Kcal:488 Prot:11,6 Lip:12,9 HC:77,4 - Día 3 -
		Patatas guisadas con verduras	Crema de calabaza	Arroz con verduras
		Cinta de lomo adobada al horno c/ Lechuga	Ragout de ternera a la jardinera	Tortilla francesa c/ Lechuga y maíz
		Pan sin gluten y Fruta	Pan sin gluten y Postre Lácteo	Pan sin gluten y Fruta
Kcal:491 Prot:22 Lip:9,4 HC:75,7 - Día 6 -	Kcal:553 Prot:19,8 Lip:23,6 HC:61,9 - Día 7 -	Kcal:514 Prot:44,8 Lip:12,9 HC:54,5 - Día 8 -	Kcal:452 Prot:20,5 Lip:33,7 HC:58,1 - Día 9 -	Kcal:608 Prot:14,3 Lip:18,9 HC:84 - Día 10 -
Alubias blancas estofadas con verduras	Pasta (sin gluten/huevo)	Garbanzos estofados con verduras	Crema de judías verdes	.Arroz con tomate
Filete de merluza al horno c/ Lechuga y tomate	Hamburguesa de vacuno 100% al horno con daditos de zanahoria	Filete de merluza en salsa c/ Lechuga y zanahoria	Jamoncitos de pollo con patatas	Huevos fritos con patatas
Pan sin gluten y Fruta	Pan sin gluten y Postre Lácteo	Pan sin gluten y Fruta	Pan sin gluten y Fruta	Pan sin gluten y Postre Lácteo
Kcal:447 Prot:21,7 Lip:17 HC:48 - Día 13 -	Kcal:634 Prot:38,6 Lip:14,9 HC:81,6 - Día 14 -	Kcal:415 Prot:19,6 Lip:11,6 HC:54,5 - Día 15 -	Kcal:608 Prot:22 Lip:14,7 HC:74,3 - Día 16 -	Kcal:466 Prot:10,7 Lip:15,3 HC:66,4 - Día 17 -
Pasta (sin gluten/huevo)	Crema vichy	Patatas a la riojana	Pasta (sin gluten/huevo)	Crema de puerro
Cinta de lomo fresca en su jugo c/ Lechuga	Ragout de pollo a la jardinera con patatas	Bacalao al horno c/ Lechuga y tomate	Salchichas de pavo en su jugo c/ Lechuga	Tortilla española c/ Lechuga
Pan sin gluten y Fruta	Pan sin gluten y Postre Lácteo	Pan sin gluten y Fruta	Pan sin gluten y Postre Lácteo	Pan sin gluten y Fruta
- Día 20 -	Kcal:506 Prot:21,8 Lip:10,1 HC:78,2 - Día 21 -	Kcal:620 Prot:23 Lip:20,6 HC:85,9 - Día 22 -	Kcal:303 Prot:5,3 Lip:5,3 HC:54,9 - Día 23 -	Kcal:476 Prot:14,2 Lip:11,2 HC:75,3 - Día 24 -
	Judías pintas con arroz	Pasta (sin gluten/huevo)	Crema de puerro y zanahoria	Pasta (sin gluten/huevo)
	Filete de merluza al horno c/ Lechuga	Cocido madrileño completo	Filete de ternera con patatas	Tortilla francesa c/ Lechuga
	Pan sin gluten y Fruta	Pan sin gluten y Postre Lácteo	Pan sin gluten y Fruta	Pan sin gluten y Postre Lácteo
Kcal:538 Prot:19,6 Lip:27 HC:50,4 - Día 27 -	Kcal:538 Prot:22,8 Lip:15,3 HC:74 - Día 28 -	Kcal:494 Prot:14,5 Lip:12,2 HC:70,2 - Día 29 -	Kcal:239 Prot:3,5 Lip:3,4 HC:45 - Día 30 -	- Día 31 -
Pasta (sin gluten/huevo)	Crema de puerro y zanahoria	.Arroz con tomate	Pasta (sin gluten/huevo)	
Lacon a la gallega	Pollo asado en su jugo con patata panadera	Filete de merluza al horno c/ Lechuga	Cinta de lomo fresca al ajillo c/ Lechuga y maíz	
Pan sin gluten y Fruta	Pan sin gluten y Postre Lácteo	Pan sin gluten y Fruta	Pan sin gluten y Fruta	

¡Hoy no hay Cole!

CERRADO
POR FESTIVIDAD

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 7: Día Mundial de los Cereales

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

		Kcal:617 Prot:31,9 Lip:30,2 HC:58,2 - Día 1 -	Kcal:656 Prot:22,9 Lip:29,7 HC:69,9 - Día 2 -	Kcal:392 Prot:20,6 Lip:13,3 HC:51,3 - Día 3 -
		Lentejas estofadas con verduras	Crema de calabaza	Arroz con verduras
		Cinta de lomo adobada al horno c/ Lechuga	.Albóndigas Burger Meat mixta con patatas	.Filete de contramuslo de pollo con verduras c/ Lechuga v maiz
		Pan y Fruta	Pan y Postre Lácteo	Pan y Fruta
Kcal:388 Prot:22,4 Lip:8 HC:59,7 - Día 6 -	Kcal:455 Prot:20,1 Lip:20,1 HC:52 - Día 7 -	Kcal:411 Prot:45,2 Lip:11,5 HC:38,5 - Día 8 -	Kcal:349 Prot:20,9 Lip:12,3 HC:42,1 - Día 9 -	Kcal:388 Prot:9,9 Lip:6,6 HC:68 - Día 10 -
Alubias blancas estofadas con verduras	Pasta (sin gluten/huevo)	Garbanzos estofados con verduras	Crema de judías verdes	.Arroz con tomate
Filete de merluza al horno c/ Lechuga y tomate	Hamburguesa burger meat mixta en salsa con patatas cuadro	Filete de merluza en salsa c/ Lechuga y zanahoria	Jamoncitos de pollo con patatas	.Maza de cerdo en su jugo con daditos de zanahoria
Pan y Fruta	Pan y Postre Lácteo	Pan y Fruta	Pan y Fruta	Pan y Postre Lácteo
Kcal:344 Prot:22,1 Lip:15,6 HC:32 - Día 13 -	Kcal:531 Prot:39 Lip:13,5 HC:65,6 - Día 14 -	Kcal:312 Prot:20 Lip:10,2 HC:38,5 - Día 15 -	Kcal:505 Prot:22,4 Lip:13,3 HC:58,3 - Día 16 -	Kcal:478 Prot:30,4 Lip:14,3 HC:60,4 - Día 17 -
Pasta (sin gluten/huevo)	Crema vichy	Patatas a la riojana	Pasta (sin gluten/huevo)	.Lentejas estofadas con verduras
Cinta de lomo fresca en su jugo c/ Lechuga	Ragout de pollo a la jardinera con patatas	Bacalao al horno c/ Lechuga y tomate	Salchichas de pavo en su jugo c/ Lechuga	Pollo asado en su jugo c/ Lechuga
Pan y Fruta	Pan y Postre Lácteo	Pan y Fruta	Pan y Postre Lácteo	Pan y Fruta
- Día 20 -	Kcal:403 Prot:22,2 Lip:8,7 HC:62,2 - Día 21 -	Kcal:622 Prot:27,5 Lip:18,6 HC:89,9 - Día 22 -	Kcal:200 Prot:5,7 Lip:3,9 HC:38,9 - Día 23 -	Kcal:528 Prot:24,4 Lip:28,9 HC:46,3 - Día 24 -
	Judías pintas con arroz	Pasta (sin gluten/huevo)	Crema de puerro y zanahoria	Pasta (sin gluten/huevo)
	Filete de merluza al horno c/ Lechuga	Cocido madrileño completo	Filete de ternera con patatas	Cinta de lomo adobada al horno c/ Lechuga
	Pan y Fruta	Pan integral y Postre Lácteo	Pan y Fruta	Pan y Postre Lácteo
Kcal:435 Prot:20 Lip:25,6 HC:34,4 - Día 27 -	Kcal:435 Prot:23,2 Lip:13,9 HC:58 - Día 28 -	Kcal:391 Prot:14,9 Lip:10,8 HC:54,2 - Día 29 -	Kcal:136 Prot:3,9 Lip:2 HC:29 - Día 30 -	- Día 31 -
Pasta (sin gluten/huevo)	Crema de puerro y zanahoria	.Arroz con tomate	Pasta (sin gluten/huevo)	
Lacon a la gallega	Pollo asado en su jugo con patata panadera	Filete de merluza al horno c/ Lechuga	Cinta de lomo fresca al ajillo c/ Lechuga y maiz	
Pan y Fruta	Pan y Postre Lácteo	Pan y Fruta	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



Día 7: Día Mundial de los Cereales

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

		Kcal:617 Prot:31,9 Lip:30,2 HC:58,2 - Día 1 -	Kcal:532 Prot:19,8 Lip:25,7 HC:50,9 - Día 2 -	Kcal:392 Prot:20,6 Lip:13,3 HC:51,3 - Día 3 -
		Lentejas estofadas con verduras	Crema de calabaza	Arroz con verduras
		Cinta de lomo adobada al horno c/ Lechuga	.Albóndigas Burger Meat mixta con patatas	.Filete de contramuslo de pollo con verduras c/ Lechuga v maiz
		Pan y Fruta	Pan y Fruta	Pan y Fruta
Kcal:388 Prot:22,4 Lip:8 HC:59,7 - Día 6 -	Kcal:368 Prot:16,2 Lip:19,1 HC:36,3 - Día 7 -	Kcal:411 Prot:45,2 Lip:11,5 HC:38,5 - Día 8 -	Kcal:349 Prot:20,9 Lip:12,3 HC:42,1 - Día 9 -	Kcal:301 Prot:6 Lip:5,6 HC:52,3 - Día 10 -
Alubias blancas estofadas con verduras	Pasta (sin gluten/huevo)	Garbanzos estofados con verduras	Crema de judías verdes	.Arroz con tomate
Filete de merluza al horno c/ Lechuga y tomate	Hamburguesa burger meat mixta en salsa con patatas cuadro	Filete de merluza en salsa c/ Lechuga y zanahoria	Jamoncitos de pollo con patatas	.Maza de cerdo en su jugo con daditos de zanahoria
Pan y Fruta	Pan y Fruta	Pan y Fruta	Pan y Fruta	Pan y Fruta
Kcal:344 Prot:22,1 Lip:15,6 HC:32 - Día 13 -	Kcal:444 Prot:35,1 Lip:12,5 HC:49,9 - Día 14 -	Kcal:312 Prot:20 Lip:10,2 HC:38,5 - Día 15 -	Kcal:418 Prot:18,5 Lip:12,3 HC:42,6 - Día 16 -	Kcal:478 Prot:30,4 Lip:14,3 HC:60,4 - Día 17 -
Pasta (sin gluten/huevo)	Crema vichy	Patatas a la riojana	Pasta (sin gluten/huevo)	.Lentejas estofadas con verduras
Cinta de lomo fresca en su jugo c/ Lechuga	Ragout de pollo a la jardinera con patatas	Bacalao al horno c/ Lechuga y tomate	Salchichas de pavo en su jugo c/ Lechuga	Pollo asado en su jugo c/ Lechuga
Pan y Fruta	Pan y Fruta	Pan y Fruta	Pan y Fruta	Pan y Fruta
- Día 20 -	Kcal:403 Prot:22,2 Lip:8,7 HC:62,2 - Día 21 -	Kcal:535 Prot:23,6 Lip:17,6 HC:74,2 - Día 22 -	Kcal:200 Prot:5,7 Lip:3,9 HC:38,9 - Día 23 -	Kcal:441 Prot:20,5 Lip:12,7,9 HC:30,6 - Día 24 -
	Judías pintas con arroz	Pasta (sin gluten/huevo)	Crema de puerro y zanahoria	Pasta (sin gluten/huevo)
	Filete de merluza al horno c/ Lechuga	Cocido madrileño completo	Filete de ternera con patatas	Cinta de lomo adobada al horno c/ Lechuga
	Pan y Fruta	Pan integral y Fruta	Pan y Fruta	Pan y Fruta
Kcal:435 Prot:20 Lip:25,6 HC:34,4 - Día 27 -	Kcal:348 Prot:19,3 Lip:12,9 HC:42,3 - Día 28 -	Kcal:391 Prot:14,9 Lip:10,8 HC:54,2 - Día 29 -	Kcal:136 Prot:3,9 Lip:2 HC:29 - Día 30 -	- Día 31 -
Pasta (sin gluten/huevo)	Crema de puerro y zanahoria	.Arroz con tomate	Pasta (sin gluten/huevo)	
Lacon a la gallega	Pollo asado en su jugo con patata panadera	Filete de merluza al horno c/ Lechuga	Cinta de lomo fresca al ajillo c/ Lechuga y maiz	
Pan y Fruta	Pan y Fruta	Pan y Fruta	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



Día 7: Día Mundial de los Cereales

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

		Kcal:520 Prot:33,4 Lip:17,9 HC:59,6 - Día 1 -	Kcal:441 Prot:20,6 Lip:34,2 HC:50,5 - Día 2 -	Kcal:384 Prot:29,2 Lip:10,1 HC:48,4 - Día 3 -
		Lentejas estofadas con verduras	Crema de calabaza	Arroz con verduras
		Cinta de lomo fresca en su jugo c/ Lechuga	Ragout de ternera a la jardinera	Filete de pollo al horno c/ Lechuga y maiz
		Pan y Fruta	Pan y Flan de huevo sin azucar	Pan y Fruta
Kcal:388 Prot:22,4 Lip:8 HC:59,7 - Día 6 -	Kcal:410 Prot:21 Lip:21 HC:37,5 - Día 7 -	Kcal:411 Prot:45,2 Lip:11,5 HC:38,5 - Día 8 -	Kcal:349 Prot:20,9 Lip:12,3 HC:42,1 - Día 9 -	Kcal:397 Prot:18,5 Lip:8,4 HC:54,7 - Día 10 -
Alubias blancas estofadas con verduras	Sopa de ave	Garbanzos estofados con verduras	Crema de judías verdes	Arroz con calabacín
Filete de merluza al horno c/ Lechuga y tomate	Ragout de ternera en salsa con calabacin	Filete de merluza en salsa c/ Lechuga y zanahoria	Jamoncitos de pollo con patatas	Filete de abadejo al horno
Pan y Fruta	Pan y Yogur desnatado	Pan y Fruta	Pan y Fruta	Pan y Yogur desnatado
Kcal:371 Prot:23,4 Lip:16,6 HC:35,1 - Día 13 -	Kcal:484 Prot:39,3 Lip:12,9 HC:55,2 - Día 14 -	Kcal:300 Prot:18,5 Lip:8,1 HC:42,2 - Día 15 -	Kcal:584 Prot:25,8 Lip:18,6 HC:62,6 - Día 16 -	Kcal:478 Prot:30,4 Lip:14,3 HC:60,4 - Día 17 -
Sopa de ave	Crema de zanahoria	Patatas guisadas con verduras	Macarrones de la huerta	.Lentejas estofadas con verduras
Cinta de lomo fresca en su jugo c/ Lechuga	Ragout de pollo a la jardinera con patatas	Bacalao al horno c/ Lechuga y tomate	Salchichas de pavo en su jugo c/ Lechuga	Pollo asado en su jugo c/ Lechuga
Pan y Fruta	Pan y Yogur desnatado	Pan y Fruta	Pan y Yogur desnatado	Pan y Fruta
- Día 20 -	Kcal:403 Prot:22,2 Lip:8,7 HC:62,2 - Día 21 -	Kcal:586 Prot:30,5 Lip:9,5 HC:94,3 - Día 22 -	Kcal:205 Prot:5,7 Lip:3,9 HC:40,8 - Día 23 -	Kcal:383 Prot:24,9 Lip:14,6 HC:41,5 - Día 24 -
	Judías pintas con arroz	Sopa de ave	Crema de zanahoria	Menestra de verduras
	Filete de merluza al horno c/ Lechuga	Cocido madrileño sin embutidos	Filete de ternera con patatas	Filete de pollo a la plancha c/ Lechuga
	Pan y Fruta	Pan integral y Yogur desnatado	Pan y Fruta	Pan y Yogur desnatado
Kcal:360 Prot:22,8 Lip:16,4 HC:33,5 - Día 27 -	Kcal:394 Prot:23,7 Lip:13,4 HC:48,6 - Día 28 -	Kcal:368 Prot:14,8 Lip:12,7 HC:51,7 - Día 29 -	Kcal:262 Prot:6,8 Lip:7,8 HC:44,6 - Día 30 -	- Día 31 -
Sopa de ave	Crema de zanahoria	Arroz con champiñones	Macarrones blancos salteados con verduras	
Cinta de lomo fresca en su jugo	Pollo asado en su jugo con patata panadera	Filete de merluza al horno c/ Lechuga	Cinta de lomo fresca al ajillo c/ Lechuga y maiz	
Pan y Fruta	Pan y Yogur desnatado	Pan y Fruta	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



Día 7: Día Mundial de los Cereales

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

		Kcal:365 Prot:17,6 Lip:6,4 HC:63,3 - Día 1 -	Kcal:269 Prot:8,8 Lip:7,7 HC:44,5 - Día 2 -	Kcal:334 Prot:9,8 Lip:8,6 HC:58,3 - Día 3 -
		Sopa de verduras	Crema de calabaza	Arroz con verduras
		Lentejas estofadas con verduras c/ Lechuga	Menestra de verduras	Guisantes rehogados con zanahoria y patata c/ Lechuga v maiz
		Pan y Fruta	Pan y Fruta	Pan y Fruta
Kcal:351 Prot:15,9 Lip:4,9 HC:64,5 - Día 6 -	Kcal:296 Prot:10,6 Lip:7,4 HC:49 - Día 7 -	Kcal:477 Prot:37,5 Lip:11,5 HC:62,7 - Día 8 -	Kcal:274 Prot:8,4 Lip:5 HC:52,5 - Día 9 -	Kcal:376 Prot:9,3 Lip:9,4 HC:59,1 - Día 10 -
Sopa de verduras	Pasta (sin gluten/huevo)	Arroz blanco	Crema de judías verdes	.Arroz con tomate
Alubias blancas estofadas con verduras c/ Lechuga v tomate	Hamburguesa vegetal con salsa de zanahoria	Garbanzos estofados con verduras c/ Lechuga y zanahoria	Patatas guisadas con verduras	Menestra de verduras rehogada con ajito
Pan y Fruta	Pan y Fruta	Pan y Fruta	Pan y Fruta	Pan y Fruta
Kcal:206 Prot:6,1 Lip:5,7 HC:36 - Día 13 -	Kcal:428 Prot:20 Lip:10,3 HC:72,5 - Día 14 -	Kcal:279 Prot:9,3 Lip:6,9 HC:48,8 - Día 15 -	Kcal:235 Prot:8,5 Lip:5,9 HC:40,5 - Día 16 -	Kcal:487 Prot:18 Lip:10,8 HC:82,7 - Día 17 -
Pasta (sin gluten/huevo)	Crema vichy	Patatas guisadas con verduras	Pasta (sin gluten/huevo)	Arroz blanco
Judías verdes con manzana c/ Lechuga	Lentejas hervidas con zanahoria	Menestra de verduras c/ Lechuga y tomate	Guisantes rehogados con zanahoria y patata c/ Lechuga	.Lentejas estofadas con verduras c/ Lechuga
Pan y Fruta	Pan y Fruta	Pan y Fruta	Pan y Fruta	Pan y Fruta
- Día 20 -	Kcal:383 Prot:15,5 Lip:5,6 HC:70,9 - Día 21 -	Kcal:419 Prot:39,4 Lip:4,6 HC:58,2 - Día 22 -	Kcal:538 Prot:22,9 Lip:29,9 HC:48 - Día 23 -	Kcal:205 Prot:6,7 Lip:6 HC:34,4 - Día 24 -
	Crema de calabaza	Pasta (sin gluten/huevo)	Crema de puerro y zanahoria	Pasta (sin gluten/huevo)
	Judías pintas con arroz c/ Lechuga	Garbanzos estofados con verduras	Hamburguesa vegetal con patata cuadro	Coliflor al ajillo c/ Lechuga
	Pan y Fruta	Pan integral y Fruta	Pan y Fruta	Pan y Fruta
Kcal:214 Prot:7,3 Lip:6 HC:36,1 - Día 27 -	Kcal:287 Prot:11,7 Lip:5,9 HC:47,9 - Día 28 -	Kcal:488 Prot:17,9 Lip:8,1 HC:81,5 - Día 29 -	Kcal:195 Prot:5,5 Lip:5,5 HC:34,4 - Día 30 -	- Día 31 -
Pasta (sin gluten/huevo)	Crema de puerro y zanahoria	.Arroz con tomate	Pasta (sin gluten/huevo)	
Menestra de verduras rehogada con ajito y nimenton	Guisantes rehogados con ajito y pimenton	Lentejas a la hortelana c/ Lechuga	Judías verdes con manzana c/ Lechuga y maiz	
Pan y Fruta	Pan y Fruta	Pan y Fruta	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



Día 7: Día Mundial de los Cereales