

**Lunes**

**Martes**

**Miércoles**

**Jueves**

**Viernes**



- Día 4 -

- Día 5 -

- Día 6 -

- Día 7 -

- Día 1 -

- Día 8 -

- Día 11 -

- Día 12 -

- Día 13 -

- Día 14 -

- Día 15 -

- Día 18 -

- Día 19 -

- Día 20 -

- Día 21 -

- Día 22 -

- Día 25 -

- Día 26 -

- Día 27 -

- Día 28 -

- Día 29 -

Sopa de lluvia

Cinta de lomo adobada al horno c/ Lechuga

Pan y Fruta  
Kcal:469 Prot:21,8 Lip:28,9 HC:33,6

Crema de puerro y zanahoria

Filete de ternera con patatas

Pan y Fruta  
Kcal:200 Prot:5,7 Lip:3,9 HC:38,9

Sopa de letras

Lacon a la gallega

Pan y Fruta  
Kcal:462 Prot:21,3 Lip:26,6 HC:37,5

.Patatas guisadas a la Riojana

\*Bacalao al horno c/ Lechuga y tomate

Pan y Fruta  
Kcal:312 Prot:20 Lip:10,2 HC:38,5

Judías blancas estofadas con verduras

Filete de merluza en salsa con daditos de calabaza

Pan y Fruta  
Kcal:389 Prot:22,1 Lip:7,8 HC:60,6

Brocoli rehogado

Pollo asado en su jugo con patata panadera

Pan y Postre Lácteo  
Kcal:401 Prot:24,4 Lip:13 HC:51,1

.Crema de calabaza

Albondigas de burger meat mixta al horno con patatas

Pan y Fruta  
Kcal:466 Prot:16,3 Lip:24,2 HC:49

Judías verdes rehogadas

Ragout de pollo a la jardinera con patatas

Pan y Postre Lácteo  
Kcal:519 Prot:39 Lip:15 HC:59,2

Sopa de cocido

Salchichas de pavo en salsa con patatas

Pan integral y Postre Lácteo  
Kcal:649 Prot:27,9 Lip:22 HC:84,7

.Arroz con tomate

Filete de merluza al horno c/ Lechuga

Pan y Fruta  
Kcal:391 Prot:14,9 Lip:10,8 HC:54,2

Lentejas estofadas con verduras

Filete de merluza en salsa con daditos de calabacin

Kcal:278 Prot:21,6 Lip:8,5 HC:28,8

Canelones de carne

Rombos de Merluza c/ Lechuga y zanahoria

Pan y Fruta  
Kcal:375 Prot:22,9 Lip:14,6 HC:40,2

Fideua con pollo

Tortilla francesa c/ Lechuga

Pan y Fruta  
Kcal:403 Prot:18 Lip:12,8 HC:56,4

Macarrones con tomate y queso rallado

Hamburguesa burger meat mixta a la plancha c/ Lechuga y maíz

Pan y Fruta  
Kcal:739 Prot:31,6 Lip:32,9 HC:80,8

.Arroz con tomate

Huevos fritos con patatas

Pan y Postre Lácteo  
Kcal:505 Prot:14,7 Lip:17,5 HC:68

Lentejas estofadas con verduras

Tortilla española c/ Ensalada campera

Pan y Fruta  
Kcal:535 Prot:23,2 Lip:15,6 HC:76,7

Arroz con verduras

Filete de pollo en su jugo con zanahoria baby

Pan y Fruta  
Kcal:402 Prot:20,5 Lip:14,7 HC:51

Lentejas estofadas con verduras

Tortilla española c/ Ensalada campera

Pan y Fruta  
Kcal:535 Prot:23,2 Lip:15,6 HC:76,7

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

Condenados  
Socialmente

Alimentos  
de proximidad



**DÍA INTERNACIONAL  
DE LA PAZ**  
21 de Septiembre

SE OFRECERÁ DIARIAMENTE UNA OPCIÓN DE  
VERDURA

Nueva Enasuitos  
¡Descárguela!



**Lunes**

**Martes**

**Miércoles**

**Jueves**

**Viernes**



- Día 4 -

- Día 5 -

- Día 6 -

- Día 7 -

- Día 1 -

- Día 8 -

- Día 11 -

- Día 12 -

- Día 13 -

- Día 14 -

- Día 15 -

- Día 18 -

- Día 19 -

- Día 20 -

- Día 21 -

- Día 22 -

- Día 25 -

- Día 26 -

- Día 27 -

- Día 28 -

- Día 29 -

Sopa de lluvia

Cinta de lomo adobada al horno c/ Lechuga

Pan y Fruta  
Kcal:469 Prot:21,8 Lip:28,9 HC:33,6

Crema de puerro y zanahoria

Filete de ternera con patatas

Pan y Fruta  
Kcal:200 Prot:5,7 Lip:3,9 HC:38,9

Sopa de letras

Lacon a la gallega

Pan y Fruta  
Kcal:462 Prot:21,3 Lip:26,6 HC:37,5

.Patatas guisadas a la Riojana

\*Bacalao al horno c/ Lechuga y tomate

Pan y Fruta  
Kcal:312 Prot:20 Lip:10,2 HC:38,5

Judías blancas estofadas con verduras

Filete de merluza en salsa

Pan y Fruta  
Kcal:407 Prot:24 Lip:9,3 HC:59,7

Brocoli rehogado

Pollo asado en su jugo con patata panadera

Pan y Postre Lácteo  
Kcal:401 Prot:24,4 Lip:13 HC:51,1

Crema de zanahoria

Albondigas de burger meat mixta al horno con patatas

Pan y Fruta  
Kcal:476 Prot:16,5 Lip:24,3 HC:51,8

Judías verdes rehogadas

Ragout de pollo a la jardinera con patatas

Pan y Postre Lácteo  
Kcal:519 Prot:39 Lip:15 HC:59,2

Sopa de cocido

Salchichas de pavo en salsa con patatas

Pan integral y Postre Lácteo  
Kcal:649 Prot:27,9 Lip:22 HC:84,7

.Arroz con tomate

Filete de merluza al horno c/ Lechuga

Pan y Fruta  
Kcal:391 Prot:14,9 Lip:10,8 HC:54,2

Lentejas estofadas con verduras

Filete de merluza en salsa con daditos de calabacin

Kcal:278 Prot:21,6 Lip:8,5 HC:28,8

Canelones de carne

Rombos de Merluza c/ Lechuga y zanahoria

Pan y Fruta  
Kcal:375 Prot:22,9 Lip:14,6 HC:40,2

Fideua con pollo

Tortilla francesa c/ Lechuga

Pan y Fruta  
Kcal:403 Prot:18 Lip:12,8 HC:56,4

Macarrones con tomate y queso rallado

Hamburguesa burger meat mixta a la plancha c/ Lechuga y maíz

Pan y Fruta  
Kcal:739 Prot:31,6 Lip:32,9 HC:80,8

.Arroz con tomate

Huevos fritos con patatas

Pan y Postre Lácteo  
Kcal:505 Prot:14,7 Lip:17,5 HC:68

Lentejas estofadas con verduras

Tortilla española c/ Ensalada campera

Pan y Fruta  
Kcal:535 Prot:23,2 Lip:15,6 HC:76,7

Arroz con verduras

Filete de pollo en su jugo con zanahoria baby

Pan y Fruta  
Kcal:402 Prot:20,5 Lip:14,7 HC:51

Lentejas estofadas con verduras

Tortilla española c/ Ensalada campera

Pan y Fruta  
Kcal:535 Prot:23,2 Lip:15,6 HC:76,7

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

Condenados  
Socialmente

Alimentos  
de proximidad



**DÍA INTERNACIONAL  
DE LA PAZ**  
21 de Septiembre

SE OFRECERÁ DIARIAMENTE UNA OPCIÓN DE  
VERDURA

Nueva Enasuitos  
¡Descárguela!



**Lunes**

**Martes**

**Miércoles**

**Jueves**

**Viernes**



- Día 4 -

- Día 5 -

- Día 6 -

- Día 7 -

- Día 1 -

- Día 8 -

- Día 11 -

- Día 12 -

- Día 13 -

- Día 14 -

- Día 15 -

- Día 18 -

- Día 19 -

- Día 20 -

- Día 21 -

- Día 22 -

- Día 25 -

- Día 26 -

- Día 27 -

- Día 28 -

- Día 29 -

Sopa de lluvia

Cinta de lomo adobada al horno c/ Lechuga

Pan y Fruta  
Kcal:469 Prot:21,8 Lip:28,9 HC:33,6

Crema de puerro y zanahoria

Ragout de ternera a la jardinera

Pan y Fruta  
Kcal:391 Prot:17,5 Lip:34,1 HC:41,4

Sopa de letras

Lacon a la gallega

Pan y Fruta  
Kcal:462 Prot:21,3 Lip:26,6 HC:37,5

Patatas guisadas con verduras

\*Bacalao al horno c/ Lechuga y tomate

Pan y Fruta  
Kcal:300 Prot:18,5 Lip:8,1 HC:42,2

Judías blancas estofadas con verduras

Filete de merluza en salsa con daditos de calabaza

Pan y Fruta  
Kcal:389 Prot:22,1 Lip:7,8 HC:60,6

Brocoli rehogado

Pollo asado en su jugo

Pan y Postre Lácteo  
Kcal:408 Prot:25,4 Lip:13,8 HC:49,9

Crema de calabaza

Ragout de ternera a la jardinera

Pan y Fruta  
Kcal:387 Prot:17,3 Lip:34,1 HC:40,5

Judías verdes rehogadas

Ragout de pollo a la jardinera con patatas

Pan y Postre Lácteo  
Kcal:519 Prot:39 Lip:15 HC:59,2

Sopa de cocido

Pollo asado al limon

Pan integral y Postre Lácteo  
Kcal:497 Prot:27,8 Lip:11,8 HC:69,8

Arroz con verduras

Filete de merluza al horno c/ Lechuga

Pan y Fruta  
Kcal:336 Prot:14,7 Lip:10,2 HC:50,3

Lentejas estofadas con verduras

Filete de merluza en salsa con daditos de calabacin

Kcal:278 Prot:21,6 Lip:8,5 HC:28,8

Macarrones blancos salteados con verduras

Filete de merluza en salsa con daditos de zanahoria c/ Lechuga y zanah

Pan y Fruta  
Kcal:440 Prot:24,5 Lip:18,5 HC:47,2

Crema de verduras

Tortilla francesa c/ Lechuga

Pan y Fruta  
Kcal:349 Prot:12,5 Lip:10,8 HC:53

Macarrones blancos salteados con verduras

Hamburguesa burger meat mixta a la plancha c/ Lechuga y maíz

Pan y Fruta  
Kcal:559 Prot:23,5 Lip:30,7 HC:50,4

Arroz con calabacin

Tortilla francesa

Pan y Postre Lácteo  
Kcal:504 Prot:15,9 Lip:15 HC:78,7

Lentejas estofadas con verduras

Tortilla francesa

Pan y Fruta  
Kcal:451 Prot:21,4 Lip:10,9 HC:69,6

Arroz con verduras

Filete de pollo en su jugo con zanahoria baby

Pan y Fruta  
Kcal:402 Prot:20,5 Lip:14,7 HC:51

Lentejas estofadas con verduras

Tortilla francesa

Pan y Fruta  
Kcal:451 Prot:21,4 Lip:10,9 HC:69,6

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 "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

Condenados  
Socialmente

Alimentos  
de proximidad



**DÍA INTERNACIONAL  
DE LA PAZ**  
21 de Septiembre

SE OFRECERÁ DIARIAMENTE UNA OPCIÓN DE  
VERDURA

Nueva Enasuitos  
¡Descárguela!



**Lunes**

**Martes**

**Miércoles**

**Jueves**

**Viernes**



- Día 4 -

- Día 5 -

- Día 6 -

- Día 7 -

- Día 1 -

- Día 8 -

- Día 11 -

- Día 12 -

- Día 13 -

- Día 14 -

- Día 15 -

- Día 18 -

- Día 19 -

- Día 20 -

- Día 21 -

- Día 22 -

- Día 25 -

- Día 26 -

- Día 27 -

- Día 28 -

- Día 29 -

Sopa de lluvia

Cinta de lomo adobada al horno c/ Lechuga

Pan y Fruta  
Kcal:469 Prot:21,8 Lip:28,9 HC:33,6

Crema de puerro y zanahoria

Filete de ternera con patatas

Pan y Fruta  
Kcal:200 Prot:5,7 Lip:3,9 HC:38,9

Sopa de letras

Lacon a la gallega

Pan y Fruta  
Kcal:462 Prot:21,3 Lip:26,6 HC:37,5

.Patatas guisadas a la Riojana

\*Bacalao al horno c/ Lechuga y tomate

Pan y Fruta  
Kcal:312 Prot:20 Lip:10,2 HC:38,5

Judías blancas estofadas con verduras

Filete de merluza en salsa con daditos de calabaza

Pan y Fruta  
Kcal:389 Prot:22,1 Lip:7,8 HC:60,6

Brocoli rehogado

Pollo asado en su jugo con patata panadera

Pan y Postre Lácteo  
Kcal:401 Prot:24,4 Lip:13 HC:51,1

.Crema de calabaza

Albondigas de burger meat mixta al horno con patatas

Pan y Fruta  
Kcal:466 Prot:16,3 Lip:24,2 HC:49

Judías verdes rehogadas

Ragout de pollo a la jardinera con patatas

Pan y Postre Lácteo  
Kcal:519 Prot:39 Lip:15 HC:59,2

Sopa de cocido

Salchichas de pavo en salsa con patatas

Pan integral y Postre Lácteo  
Kcal:649 Prot:27,9 Lip:22 HC:84,7

.Arroz con tomate

Filete de merluza al horno c/ Lechuga

Pan y Fruta  
Kcal:391 Prot:14,9 Lip:10,8 HC:54,2

Lentejas estofadas con verduras

Filete de merluza en salsa con daditos de calabacin

Kcal:278 Prot:21,6 Lip:8,5 HC:28,8

.Macarrones con salsa de tomate

Rombos de Merluza c/ Lechuga y zanahoria

Pan y Fruta  
Kcal:431 Prot:23,8 Lip:13,6 HC:55,8

Fideua con pollo

Tortilla francesa c/ Lechuga

Pan y Fruta  
Kcal:403 Prot:18 Lip:12,8 HC:56,4

Macarrones con tomate y queso rallado

Hamburguesa burger meat mixta a la plancha c/ Lechuga y maíz

Pan y Fruta  
Kcal:739 Prot:31,6 Lip:32,9 HC:80,8

.Arroz con tomate

Huevos fritos con patatas

Pan y Postre Lácteo  
Kcal:505 Prot:14,7 Lip:17,5 HC:68

Lentejas estofadas con verduras

Tortilla española c/ Ensalada campera

Pan y Fruta  
Kcal:535 Prot:23,2 Lip:15,6 HC:76,7

Arroz con verduras

Filete de pollo en su jugo con zanahoria baby

Pan y Fruta  
Kcal:402 Prot:20,5 Lip:14,7 HC:51

Lentejas estofadas con verduras

Tortilla española c/ Ensalada campera

Pan y Fruta  
Kcal:535 Prot:23,2 Lip:15,6 HC:76,7

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

Condenados  
Socialmente

Alimentos  
de proximidad



**DÍA INTERNACIONAL  
DE LA PAZ**  
21 de Septiembre

SE OFRECERÁ DIARIAMENTE UNA OPCIÓN DE  
VERDURA

Nueva Enasuitos  
¡Descárguela!



**Lunes**

**Martes**

**Miércoles**

**Jueves**

**Viernes**



- Día 1 -

- Día 4 -

- Día 5 -

- Día 6 -

- Día 7 -

- Día 8 -

	- Día 4 -		- Día 5 -	.Crema de calabaza	- Día 6 -	.Patatas guisadas con verduras	- Día 7 -	.Arroz con tomate	- Día 8 -
				Ragout de ternera en salsa con patatas		Filete de merluza en salsa con daditos de calabacin		Huevos fritos con patatas	
				Barra de pan sin gluten y Fruta Kcal:275 Prot:13,5 Lip:18,8 HC:13,1		Kcal:172 Prot:12,5 Lip:7,3 HC:14,4		Barra de pan sin gluten y Postre Lácteo Kcal:282 Prot:6,9 Lip:14,5 HC:23,3	
Sopa (pasta sin gluten/huevo)	- Día 11 -	.Patatas guisadas a la Riojana	- Día 12 -	Judias verdes rehogadas	- Día 13 -	Pasta (sin gluten/huevo)	- Día 14 -	Coliflor al ajillo	- Día 15 -
Cinta de lomo adobada al horno c/ Lechuga		*Bacalao al horno c/ Lechuga y tomate		Ragout de pollo a la jardinera con patatas		Filete de merluza al horno c/ Lechuga y zanahoria		Tortilla española c/ Ensalada campera	
Barra de pan sin gluten y Fruta Kcal:327 Prot:17,9 Lip:26,9 HC:4,6		Barra de pan sin gluten y Fruta Kcal:176 Prot:16,1 Lip:8,2 HC:9,5		Barra de pan sin gluten y Postre Lácteo Kcal:296 Prot:31,2 Lip:12 HC:14,5		Barra de pan sin gluten y Fruta Kcal:80 Prot:8,3 Lip:5 HC:0,3		Barra de pan sin gluten y Fruta Kcal:281 Prot:10,1 Lip:15,1 HC:23,9	
Crema de puerro y zanahoria	- Día 18 -	Judias blancas estofadas con verduras	- Día 19 -	Sopa (pasta sin gluten/huevo)	- Día 20 -	Pasta (sin gluten/huevo)	- Día 21 -	Arroz con verduras	- Día 22 -
Filete de ternera con patatas		Filete de merluza en salsa con daditos de calabaza		Salchichas de pavo en salsa con patatas		Tortilla francesa c/ Lechuga		Filete de pollo en su jugo con zanahoria baby	
Barra de pan sin gluten y Fruta Kcal:64 Prot:1,8 Lip:1,9 HC:9,9		Barra de pan sin gluten y Fruta Kcal:253 Prot:18,2 Lip:5,8 HC:31,6		Barra de pan sin gluten y Postre Lácteo Kcal:315 Prot:16 Lip:19,6 HC:20		Barra de pan sin gluten y Fruta Kcal:150 Prot:6,8 Lip:6,8 HC:14,6		Barra de pan sin gluten y Fruta Kcal:266 Prot:16,6 Lip:12,7 HC:22	
Sopa (pasta sin gluten/huevo)	- Día 25 -	Brocoli rehogado	- Día 26 -	.Arroz con tomate	- Día 27 -	Pasta (sin gluten/huevo)	- Día 28 -	Judias verdes rehogadas con ajito	- Día 29 -
Lacon a la gallega		Pollo asado en su jugo con patata panadera		Filete de merluza al horno c/ Lechuga		Hamburguesa de vacuno 100% encebollada c/ Lechuga y maíz		Tortilla española c/ Ensalada campera	
Barra de pan sin gluten y Fruta Kcal:320 Prot:17,4 Lip:24,6 HC:8,5		Barra de pan sin gluten y Postre Lácteo Kcal:178 Prot:16,6 Lip:10 HC:6,4		Barra de pan sin gluten y Fruta Kcal:255 Prot:11 Lip:8,8 HC:25,2		Barra de pan sin gluten y Fruta Kcal:206 Prot:12,8 Lip:16,3 HC:1,8		Barra de pan sin gluten y Fruta Kcal:282 Prot:10 Lip:14,9 HC:24,9	

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) nº 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

Condenados  
Socialmente

Alimentos  
de proximidad



**DÍA INTERNACIONAL  
DE LA PAZ**  
21 de Septiembre

SE OFRECERÁ DIARIAMENTE UNA OPCIÓN DE  
VERDURA

Nueva Enasuitos  
¡Descárguela!





**Lunes**

**Martes**

**Miércoles**

**Jueves**

**Viernes**



- Día 4 -

- Día 5 -

- Día 6 -

- Día 7 -

- Día 1 -

- Día 8 -

Sopa (pasta sin gluten/huevo) - Día 11 -

Cinta de lomo adobada al horno c/ Lechuga

Pan y Fruta  
Kcal:463 Prot:21,8 Lip:28,9 HC:33,6

Crema de puerro y zanahoria - Día 18 -

Filete de ternera con patatas

Pan y Fruta  
Kcal:200 Prot:5,7 Lip:3,9 HC:38,9

Sopa (pasta sin gluten/huevo) - Día 25 -

Lacon a la gallega

Pan y Fruta  
Kcal:456 Prot:21,3 Lip:26,6 HC:37,5

.Patatas guisadas a la Riojana - Día 12 -

\*Bacalao al horno c/ Lechuga y tomate

Pan y Fruta  
Kcal:312 Prot:20 Lip:10,2 HC:38,5

Judías blancas estofadas con verduras - Día 19 -

Filete de merluza en salsa con daditos de calabaza

Pan y Fruta  
Kcal:389 Prot:22,1 Lip:7,8 HC:60,6

Brocoli rehogado - Día 26 -

Pollo asado en su jugo con patata panadera

Pan y Postre Lácteo  
Kcal:401 Prot:24,4 Lip:13 HC:51,1

.Crema de calabaza  
Albondigas de burger meat mixta al horno con patatas

Pan y Fruta  
Kcal:466 Prot:16,3 Lip:24,2 HC:49

Judías verdes rehogadas - Día 13 -

Ragout de pollo a la jardinera con patatas

Pan y Postre Lácteo  
Kcal:519 Prot:39 Lip:15 HC:59,2

Sopa (pasta sin gluten/huevo) - Día 20 -

Salchichas de pavo en salsa con patatas

Pan integral y Postre Lácteo  
Kcal:643 Prot:27,9 Lip:22 HC:84,7

.Arroz con tomate - Día 27 -

Filete de merluza al horno c/ Lechuga

Pan y Fruta  
Kcal:391 Prot:14,9 Lip:10,8 HC:54,2

Lentejas estofadas con verduras  
Filete de merluza en salsa con daditos de calabacin

Kcal:278 Prot:21,6 Lip:8,5 HC:28,8

Pasta (sin gluten/huevo) - Día 14 -

Filete de merluza al horno c/ Lechuga y zanahoria

Pan y Fruta  
Kcal:216 Prot:12,2 Lip:7 HC:29,3

Pasta (sin gluten/huevo) - Día 21 -

Cinta de lomo adobada al horno c/ Lechuga

Pan y Fruta  
Kcal:441 Prot:20,5 Lip:27,9 HC:30,6

Pasta (sin gluten/huevo) - Día 28 -

Hamburguesa burger meat mixta a la plancha c/ Lechuga y maíz

Pan y Fruta  
Kcal:432 Prot:20,6 Lip:24,9 HC:34,8

.Arroz con tomate - Día 15 -

Filete de pollo al horno con patatas

Pan y Postre Lácteo  
Kcal:533 Prot:28,9 Lip:12,8 HC:70

Lentejas estofadas con verduras - Día 15 -

Cinta de lomo fresca en salsa

Pan y Fruta  
Kcal:509 Prot:32,8 Lip:17,6 HC:58,1

Arroz con verduras - Día 22 -

Filete de pollo en su jugo con zanahoria baby

Pan y Fruta  
Kcal:402 Prot:20,5 Lip:14,7 HC:51

Lentejas estofadas con verduras - Día 29 -

Cinta de lomo fresca en salsa

Pan y Fruta  
Kcal:509 Prot:32,8 Lip:17,6 HC:58,1

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

Condenados  
Socialmente

Alimentos  
de proximidad



**DÍA INTERNACIONAL  
DE LA PAZ**  
21 de Septiembre

SE OFRECERÁ DIARIAMENTE UNA OPCIÓN DE  
VERDURA

Nueva Enasuitos  
¡Descárguela!



**Lunes**

**Martes**

**Miércoles**

**Jueves**

**Viernes**



- Día 4 -

- Día 5 -

- Día 6 -

- Día 7 -

- Día 1 -

- Día 8 -

Sopa (pasta sin gluten/huevo) - Día 11 -

Cinta de lomo adobada al horno c/ Lechuga

Pan y Fruta  
Kcal:463 Prot:21,8 Lip:28,9 HC:33,6

Crema de puerro y zanahoria - Día 18 -

Filete de ternera con patatas

Pan y Fruta  
Kcal:200 Prot:5,7 Lip:3,9 HC:38,9

Sopa (pasta sin gluten/huevo) - Día 25 -

Lacon a la gallega

Pan y Fruta  
Kcal:456 Prot:21,3 Lip:26,6 HC:37,5

.Patatas guisadas a la Riojana - Día 12 -

\*Bacalao al horno c/ Lechuga y tomate

Pan y Fruta  
Kcal:312 Prot:20 Lip:10,2 HC:38,5

Judías blancas estofadas con verduras - Día 19 -

Filete de merluza en salsa con daditos de calabaza

Pan y Fruta  
Kcal:389 Prot:22,1 Lip:7,8 HC:60,6

Brocoli rehogado - Día 26 -

Pollo asado en su jugo con patata panadera

Pan y Fruta  
Kcal:314 Prot:20,5 Lip:12 HC:35,4

.Crema de calabaza  
Albondigas de burger meat mixta al horno con patatas

Pan y Fruta  
Kcal:466 Prot:16,3 Lip:24,2 HC:49

Judías verdes rehogadas - Día 13 -

Ragout de pollo a la jardinera con patatas

Pan y Fruta  
Kcal:432 Prot:35,1 Lip:14 HC:43,5

Sopa (pasta sin gluten/huevo) - Día 20 -

Salchichas de pavo en salsa con patatas

Pan integral y Fruta  
Kcal:556 Prot:24 Lip:21 HC:69

.Arroz con tomate - Día 27 -

Filete de merluza al horno c/ Lechuga

Pan y Fruta  
Kcal:391 Prot:14,9 Lip:10,8 HC:54,2

Lentejas estofadas con verduras  
Filete de merluza en salsa con daditos de calabacin

Kcal:278 Prot:21,6 Lip:8,5 HC:28,8

Pasta (sin gluten/huevo) - Día 14 -

Filete de merluza al horno c/ Lechuga y zanahoria

Pan y Fruta  
Kcal:216 Prot:12,2 Lip:7 HC:29,3

Pasta (sin gluten/huevo) - Día 21 -

Cinta de lomo adobada al horno c/ Lechuga

Pan y Fruta  
Kcal:441 Prot:20,5 Lip:27,9 HC:30,6

Pasta (sin gluten/huevo) - Día 28 -

Hamburguesa burger meat mixta a la plancha c/ Lechuga y maíz

Pan y Fruta  
Kcal:432 Prot:20,6 Lip:24,9 HC:34,8

.Arroz con tomate - Día 15 -

Filete de pollo al horno con patatas

Pan y Fruta  
Kcal:446 Prot:25 Lip:11,8 HC:54,3

Lentejas estofadas con verduras - Día 15 -

Cinta de lomo fresca en salsa

Pan y Fruta  
Kcal:509 Prot:32,8 Lip:17,6 HC:58,1

Arroz con verduras - Día 22 -

Filete de pollo en su jugo con zanahoria baby

Pan y Fruta  
Kcal:402 Prot:20,5 Lip:14,7 HC:51

Lentejas estofadas con verduras - Día 29 -

Cinta de lomo fresca en salsa

Pan y Fruta  
Kcal:509 Prot:32,8 Lip:17,6 HC:58,1

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

Condenados  
Socialmente

Alimentos  
de proximidad



**DÍA INTERNACIONAL  
DE LA PAZ**  
21 de Septiembre

SE OFRECERÁ DIARIAMENTE UNA OPCIÓN DE  
VERDURA

Nueva Enasuitos  
¡Descárguela!



**Lunes**

**Martes**

**Miércoles**

**Jueves**

**Viernes**



- Día 4 -

- Día 5 -

- Día 6 -

- Día 7 -

- Día 1 -

- Día 8 -

- Día 11 -

- Día 12 -

- Día 13 -

- Día 14 -

- Día 15 -

- Día 18 -

- Día 19 -

- Día 20 -

- Día 21 -

- Día 22 -

- Día 25 -

- Día 26 -

- Día 27 -

- Día 28 -

- Día 29 -

Crema de zanahoria

Pollo asado en su jugo c/ Lechuga

Pan y Fruta  
Kcal:371 Prot:20,9 Lip:13,9 HC:44,5

Crema de zanahoria

Ragout de ternera a la jardinera

Pan y Fruta  
Kcal:396 Prot:17,5 Lip:34,1 HC:43,2

Crema de calabaza

\*Pechuga de pavo al horno

Pan y Fruta  
Kcal:324 Prot:27,4 Lip:8,4 HC:38

Patatas guisadas con verduras

\*Bacalao al horno c/ Lechuga y tomate

Pan y Fruta  
Kcal:300 Prot:18,5 Lip:8,1 HC:42,2

Judías blancas estofadas con verduras

Filete de merluza en salsa con daditos de calabaza

Pan y Fruta  
Kcal:389 Prot:22,1 Lip:7,8 HC:60,6

Brocoli rehogado

Pollo asado en su jugo

Pan y Postre Lácteo  
Kcal:408 Prot:25,4 Lip:13,8 HC:49,9

Crema de calabaza

Ragout de ternera a la jardinera

Pan y Fruta  
Kcal:387 Prot:17,3 Lip:34,1 HC:40,5

Judías verdes rehogadas

Ragout de pollo a la jardinera con patatas

Pan y Postre Lácteo  
Kcal:519 Prot:39 Lip:15 HC:59,2

Crema de calabacin

Pollo asado en su jugo

Pan integral y Postre Lácteo  
Kcal:542 Prot:28,2 Lip:14,1 HC:76

Arroz con verduras

Filete de merluza al horno c/ Lechuga

Pan y Fruta  
Kcal:336 Prot:14,7 Lip:10,2 HC:50,3

Lentejas estofadas con verduras

Filete de merluza en salsa con daditos de calabacin

Kcal:278 Prot:21,6 Lip:8,5 HC:28,8

Macarrones blancos salteados con verduras

Filete de merluza en salsa con daditos de zanahoria c/ Lechuga y zanah

Pan y Fruta  
Kcal:440 Prot:24,5 Lip:18,5 HC:47,2

Crema de verduras

Filete de ternera al horno c/ Lechuga

Pan y Fruta  
Kcal:359 Prot:26,5 Lip:11,9 HC:40

Macarrones blancos salteados con verduras

Hamburguesa burger meat mixta a la plancha c/ Lechuga y maíz

Pan y Fruta  
Kcal:559 Prot:23,5 Lip:30,7 HC:50,4

Arroz con calabacin

\*Pechuga de pavo al horno

Pan y Postre Lácteo  
Kcal:492 Prot:31,5 Lip:13 HC:65,7

Lentejas estofadas con verduras

\*Pechuga de pavo al horno

Pan y Fruta  
Kcal:440 Prot:37,1 Lip:8,8 HC:56,6

Arroz con verduras

Filete de pollo en su jugo con zanahoria baby

Pan y Fruta  
Kcal:402 Prot:20,5 Lip:14,7 HC:51

Lentejas estofadas con verduras

Filete de pollo a la plancha con daditos de calabacin

Pan y Fruta  
Kcal:436 Prot:28 Lip:12,3 HC:56,8

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

Condenados  
Socialmente

Alimentos  
de proximidad



**DÍA INTERNACIONAL  
DE LA PAZ**  
21 de Septiembre

SE OFRECERÁ DIARIAMENTE UNA OPCIÓN DE  
VERDURA

Nueva Enasuitos  
¡Descárguela!





**Lunes**

**Martes**

**Miércoles**

**Jueves**

**Viernes**



- Día 4 -

- Día 5 -

- Día 6 -

- Día 7 -

- Día 1 -

- Día 8 -

- Día 11 -

- Día 12 -

- Día 13 -

- Día 14 -

- Día 15 -

- Día 18 -

- Día 19 -

- Día 20 -

- Día 21 -

- Día 22 -

- Día 25 -

- Día 26 -

- Día 27 -

- Día 28 -

- Día 29 -

.Crema de verduras

Guisantes rehogados con zanahoria y patata c/ Lechuga

Pan y Fruta  
Kcal:298 Prot:10,3 Lip:7,8 HC:49,9

Crema de puerro y zanahoria

Judías verdes rehogadas con ajito y pimentón

Pan y Fruta  
Kcal:263 Prot:8 Lip:7,7 HC:44,1

Sopa de verduras

Menestra de verduras rehogadas con cebollita

Pan y Fruta  
Kcal:249 Prot:8,7 Lip:7,6 HC:40,4

.Patatas guisadas con verduras

Hamburguesa vegetal c/ Lechuga y tomate

Pan y Fruta  
Kcal:366 Prot:12,8 Lip:8,5 HC:62,2

Arroz blanco con salsa de tomate

Judías blancas estofadas con verduras

Pan y Fruta  
Kcal:474 Prot:16,2 Lip:6,6 HC:82,7

Brocoli rehogado

Hamburguesa vegetal con patata cuadro

Pan y Fruta  
Kcal:504 Prot:24,1 Lip:28,9 HC:41,1

.Crema de calabaza

.Menestra de verduras

Pan y Fruta  
Kcal:269 Prot:8,8 Lip:7,7 HC:44,5

Judías verdes rehogadas

.Patatas guisadas con verduras

Pan y Fruta  
Kcal:264 Prot:8,1 Lip:6,6 HC:46,7

Sopa de verduras

.Menestra de verduras

Pan integral y Fruta  
Kcal:356 Prot:13 Lip:7,1 HC:60,7

.Arroz con tomate

Lentejas a la hortelana c/ Lechuga

Pan y Fruta  
Kcal:488 Prot:17,9 Lip:8,1 HC:81,5

Lentejas estofadas con verduras

Hamburguesa vegetal con patata cuadro

Kcal:514 Prot:28,5 Lip:28,2 HC:36,7

Macarrones blancos salteados con verduras pasta sin huevo  
Menestra de verduras rehogada con ajito c/ Lechuga y zanahoria

Pan y Fruta  
Kcal:337 Prot:10,1 Lip:11,6 HC:51,4

Coditos con salsa de tomate pasta sin huevo

Guisantes rehogados con cebolla c/ Lechuga

Pan y Fruta  
Kcal:383 Prot:14,3 Lip:12,9 HC:55,7

Macarrones blancos salteados con verduras pasta sin huevo  
Judías verdes con ajito y zanahoria c/ Lechuga y maíz

Pan y Fruta  
Kcal:306 Prot:8,7 Lip:9,5 HC:49,9

.Arroz con tomate

Judías verdes rehogadas con ajito y patata

Pan y Fruta  
Kcal:368 Prot:8,1 Lip:9,1 HC:59

\*Arroz blanco

Lentejas estofadas con verduras

Pan y Fruta  
Kcal:476 Prot:17,4 Lip:10,5 HC:81,1

Arroz con verduras

Hamburguesa vegetal con salsa de zanahoria

Pan y Fruta  
Kcal:405 Prot:12,5 Lip:10,3 HC:68,4

Crema de calabaza

Lentejas estofadas con verduras

Pan y Fruta  
Kcal:372 Prot:16,9 Lip:6,2 HC:65,6

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 "o". 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](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

Condenados  
Socialmente

Alimentos  
de proximidad



**DÍA INTERNACIONAL  
DE LA PAZ**  
21 de Septiembre

SE OFRECERÁ DIARIAMENTE UNA OPCIÓN DE  
VERDURA

Nueva Enasuitos  
¡Descárguela!

