

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

- Día 1 -

- Día 2 -

- Día 3 -

- Día 4 -

- Día 5 -



.Arroz con tomate

- Día 8 -

Lentejas estofadas con verduras

- Día 9 -

Sopa de lluvia

- Día 10 -

Garbanzos estofados con verduras

- Día 11 -

Crema de calabaza

- Día 12 -

Lomitos de rosada c/ Lechuga y remolacha

Tortilla francesa c/ Ensalada campestre

Lacón a la gallega c/ Patata hervida

Bacalao al horno con daditos de calabacín

Escalope de pollo c/ Lechuga y maíz

Pan y Fruta

Kcal:502 Prot:32,2 Lip:15,2 HC:54,8

Pan y Postre Lácteo

Kcal:399 Prot:19,1 Lip:5,3 HC:72,3

Pan y Fruta

Kcal:163 Prot:5,2 Lip:3 HC:32,1

Pan y Fruta

Kcal:314 Prot:35,3 Lip:5,2 HC:38,2

Pan y Fruta

Kcal:369 Prot:17,5 Lip:8,2 HC:59,6

.Coditos a la Napolitana

- Día 15 -

Patatas a la Riojana

- Día 16 -

Sopa de cocido

- Día 17 -

.Judías verdes ecológicas con

- Día 18 -

*Alubias blancas estofadas con

- Día 19 -

Huevos fritos con patatas

Pollo asado en su jugo c/ Ensalada campestre

Cocido madrileño completo

Lomo de sajonia al horno c/ Lechuga y zanahoria

Filete de Merluza Rebozado c/ Ensalada campestre

Pan y Fruta

Kcal:386 Prot:12,1 Lip:17,3 HC:48,8

Pan y Postre Lácteo

Kcal:305 Prot:11,5 Lip:6,2 HC:54,2

Pan integral y Fruta

Kcal:562 Prot:24,9 Lip:18,6 HC:77,2

Pan y Postre Lácteo

Kcal:564 Prot:27 Lip:29,9 HC:51,7

Pan y Fruta

Kcal:309 Prot:14,1 Lip:3 HC:59,4

Crema de coliflor

- Día 22 -

*Lentejas a la hortelana

- Día 23 -

*Arroz tres delicias

- Día 24 -

Coditos carbonara

- Día 25 -

.Sopa de Estrellas

- Día 26 -

Hamburguesa burger meat mixta a la plancha c/ Lechuga

Tortilla española c/ Lechuga y maíz

*Salchichas de pavo en salsa con patatas

Filete de merluza en salsa al limón con calabaza

San Jacobo c/ Lechuga y tomate

Pan y Fruta

Kcal:503 Prot:23,1 Lip:27,2 HC:44,7

Pan y Postre Lácteo

Kcal:547 Prot:23,8 Lip:15 HC:81,7

Pan y Fruta

Kcal:538 Prot:22,3 Lip:22 HC:65,8

Pan y Fruta

Kcal:294 Prot:9,6 Lip:8,4 HC:48

Pan y Fruta

Kcal:349 Prot:11,4 Lip:8,2 HC:58,1

Espirales con tomate y queso

- Día 29 -

*Guisantes rehogados con cebolla

- Día 30 -

Judías pintas con verduras

- Día 31 -

Filete de merluza a la jardinera

Albondigas de burger meat mixta al horno con patatas

Tortilla francesa c/ Ensalada campestre

Pan y Fruta

Kcal:195 Prot:11,6 Lip:4,5 HC:30,5

Pan y Fruta

Kcal:495 Prot:19,3 Lip:26 HC:49,2

Pan y Postre Lácteo

Kcal:396 Prot:18 Lip:4 HC:75,1

TODOS LOS DÍAS SE OFRECERÁ UNA OPCIÓN DE VERDURA

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

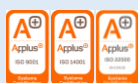
Ecológicamente
Responsables

Alimentación
Neurosaludable

Certificaciones
de calidad

Concienciados
Socialmente

Alimentos
de proximidad



El Equipo de ENASUI
es desea un
Feliz Año 2024

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes



- Día 1 -

- Día 2 -

- Día 3 -

- Día 4 -

- Día 5 -

.Arroz con tomate - Día 8 -	Lentejas estofadas con verduras - Día 9 -	Sopa de lluvia - Día 10 -	Garbanzos estofados con verduras - Día 11 -	Crema de zanahoria - Día 12 -
Lomitos de rosada c/ Lechuga y remolacha	Tortilla francesa c/ Ensalada campestre	Lacón a la gallega c/ Patata hervida	Bacalao al horno con daditos de calabacín	Escalope de pollo c/ Lechuga y maíz
Pan y Fruta Kcal:502 Prot:32,2 Lip:15,2 HC:54,8	Pan y Postre Lácteo Kcal:399 Prot:19,1 Lip:5,3 HC:72,3	Pan y Fruta Kcal:163 Prot:5,2 Lip:3 HC:32,1	Pan y Fruta Kcal:314 Prot:35,3 Lip:5,2 HC:38,2	Pan y Fruta Kcal:378 Prot:17,6 Lip:8,2 HC:62,4
.Coditos a la Napolitana - Día 15 -	Patatas a la Riojana - Día 16 -	Sopa de cocido - Día 17 -	.Judías verdes ecológicas con zanahoria baby - Día 18 -	*Alubias blancas estofadas con verduras - Día 19 -
Huevos fritos con patatas	Pollo asado en su jugo c/ Ensalada campestre	Cocido madrileño completo	Lomo de sajonia al horno c/ Lechuga y zanahoria	Filete de Merluza Rebozado c/ Ensalada campestre
Pan y Fruta Kcal:386 Prot:12,1 Lip:17,3 HC:48,8	Pan y Postre Lácteo Kcal:305 Prot:11,5 Lip:6,2 HC:54,2	Pan integral y Fruta Kcal:562 Prot:24,9 Lip:18,6 HC:77,2	Pan y Postre Lácteo Kcal:564 Prot:27 Lip:29,9 HC:51,7	Pan y Fruta Kcal:309 Prot:14,1 Lip:3 HC:59,4
Crema de coliflor - Día 22 -	*Lentejas a la hortelana - Día 23 -	*Arroz tres delicias - Día 24 -	Coditos carbonara - Día 25 -	.Sopa de Estrellas - Día 26 -
Hamburguesa burger meat mixta a la plancha c/ Lechuga	Tortilla española c/ Lechuga y maíz	*Salchichas de pavo en salsa con patatas	Filete de merluza en salsa al limón con calabaza	San Jacobo c/ Lechuga y tomate
Pan y Fruta Kcal:503 Prot:23,1 Lip:27,2 HC:44,7	Pan y Postre Lácteo Kcal:547 Prot:23,8 Lip:15 HC:81,7	Pan y Fruta Kcal:538 Prot:22,3 Lip:22 HC:65,8	Pan y Fruta Kcal:294 Prot:9,6 Lip:8,4 HC:48	Pan y Fruta Kcal:349 Prot:11,4 Lip:8,2 HC:58,1
Espirales con tomate y queso - Día 29 -	*Guisantes rehogados con cebolla - Día 30 -	Judías pintas con verduras - Día 31 -	TODOS LOS DÍAS SE OFRECERÁ UNA OPCIÓN DE VERDURA	
Filete de merluza a la jardinera	Albondigas de burger meat mixta al horno con patatas	Tortilla francesa c/ Ensalada campestre		
Pan y Fruta Kcal:195 Prot:11,6 Lip:4,5 HC:30,5	Pan y Fruta Kcal:495 Prot:19,3 Lip:26 HC:49,2	Pan y Postre Lácteo Kcal:396 Prot:18 Lip:4 HC:75,1		

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 "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

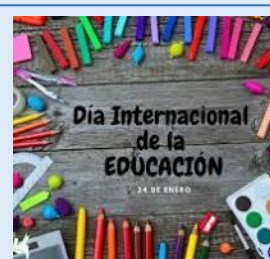
Ecológicamente Responsables

Alimentación Neurosaludable

Certificaciones de calidad

Concienciados Socialmente

Alimentos de proximidad



El Equipo de ENASUI
es desea un
Feliz Año 2024

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

- Día 1 -

- Día 2 -

- Día 3 -

- Día 4 -

- Día 5 -



Arroz con verduras

- Día 8 -

Filete de merluza al horno c/ Lechuga y remolacha

Pan y Fruta

Kcal:335 Prot:14,6 Lip:10 HC:50,3

*Coditos blancos salteados con verduras

- Día 15 -

Tortilla francesa

Pan y Fruta

Kcal:402 Prot:13 Lip:14,4 HC:57,6

Crema de coliflor

- Día 22 -

Hamburguesa burger meat mixta a la plancha c/ Lechuga

Pan y Fruta

Kcal:503 Prot:23,1 Lip:27,2 HC:44,7

.Espirales blancos salteados con verduras

- Día 29 -

Filete de merluza a la jardinera

Pan y Fruta

Kcal:322 Prot:14,5 Lip:10,3 HC:46,1

Lentejas estofadas con verduras

- Día 9 -

Tortilla francesa c/ Ensalada campestre

Pan y Yogur desnatado

Kcal:352 Prot:19,6 Lip:4,8 HC:61

Patatas guisadas con verduras

- Día 16 -

Pollo asado en su jugo c/ Ensalada campestre

Pan y Yogur desnatado

Kcal:246 Prot:10,5 Lip:3,6 HC:46,6

*Lentejas a la hortelana

- Día 23 -

Tortilla francesa c/ Lechuga y maíz

Pan y Yogur desnatado

Kcal:491 Prot:25,9 Lip:11,4 HC:74

*Guisantes rehogados con cebolla

- Día 30 -

Ragout de ternera en salsa de champiñones

Pan y Fruta

Kcal:455 Prot:20,3 Lip:25,4 HC:39,8

Sopa de lluvia

- Día 10 -

Cinta de lomo fresca en salsa c/ Patata hervida

Pan y Fruta

Kcal:163 Prot:5,2 Lip:3 HC:32,1

Sopa de cocido

- Día 17 -

Cocido madrileño sin embutidos

Pan integral y Fruta

Kcal:546 Prot:26,1 Lip:9 HC:89,9

*Arroz tres delicias

- Día 24 -

Filete de pollo en su jugo con tiras de pimiento

Pan y Fruta

Kcal:373 Prot:28,2 Lip:8,3 HC:49,7

Judías pintas con verduras

- Día 31 -

Tortilla francesa c/ Ensalada campestre

Pan y Yogur desnatado

Kcal:349 Prot:18,5 Lip:3,5 HC:63,8

Garbanzos estofados con verduras

- Día 11 -

Bacalao al horno con daditos de calabacín

Pan y Fruta

Kcal:314 Prot:35,3 Lip:5,2 HC:38,2

.Judías verdes ecológicas con zanahoria baby

- Día 18 -

Lomo de sajonia al horno c/ Lechuga y zanahoria

Pan y Yogur desnatado

Kcal:517 Prot:27,5 Lip:29,4 HC:40,4

*Coditos blancos salteados con verduras

- Día 25 -

Filete de merluza en salsa al limón con calabaza

Pan y Fruta

Kcal:263 Prot:6,8 Lip:7,8 HC:44,6

TODOS LOS DÍAS SE OFRECERÁ UNA OPCIÓN DE VERDURA

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 91872930 Ext. 3. En nuestra página WEB, dispone además de las recomendaciones para las cenas..

Menús Equilibrados

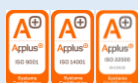
Ecológicamente Responsables

Alimentación Neurosaludable

Certificaciones de calidad

Concienciados Socialmente

Alimentos de proximidad



El Equipo de ENASUI
es desea un
Feliz Año 2024

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

- Día 1 -

- Día 2 -

- Día 3 -

- Día 4 -

- Día 5 -



.Arroz con tomate

- Día 8 -

Lentejas estofadas con verduras

- Día 9 -

Sopa de lluvia

- Día 10 -

Garbanzos estofados con verduras

- Día 11 -

Crema de calabaza

- Día 12 -

Lomitos de rosada c/ Lechuga y remolacha

Tortilla francesa c/ Ensalada campestre

Lacón a la gallega c/ Patata hervida

Bacalao al horno con daditos de calabacín

Escalope de pollo c/ Lechuga y maíz

Pan y Fruta

Kcal:502 Prot:32,2 Lip:15,2 HC:54,8

Pan y Postre Lácteo

Kcal:399 Prot:19,1 Lip:5,3 HC:72,3

Pan y Fruta

Kcal:163 Prot:5,2 Lip:3 HC:32,1

Pan y Fruta

Kcal:314 Prot:35,3 Lip:15,2 HC:38,2

Pan y Fruta

Kcal:369 Prot:17,5 Lip:8,2 HC:59,6

.Coditos a la Napolitana

- Día 15 -

Patatas a la Riojana

- Día 16 -

Sopa de cocido

- Día 17 -

.Judías verdes ecológicas con
zanahoria baby

- Día 18 -

*Alubias blancas estofadas con
verduras

- Día 19 -

Huevos fritos con patatas

Pollo asado en su jugo c/ Ensalada
campestre

Cocido madrileño completo

Lomo de sajonia al horno c/ Lechuga y
zanahoria

Filete de Merluza Rebozado c/ Ensalada
campestre

Pan y Fruta

Kcal:386 Prot:12,1 Lip:17,3 HC:48,8

Pan y Postre Lácteo

Kcal:305 Prot:11,5 Lip:6,2 HC:54,2

Pan integral y Fruta

Kcal:562 Prot:24,9 Lip:18,6 HC:77,2

Pan y Postre Lácteo

Kcal:564 Prot:27 Lip:29,9 HC:51,7

Pan y Fruta

Kcal:309 Prot:14,1 Lip:3 HC:59,4

Crema de coliflor

- Día 22 -

*Lentejas a la hortelana

- Día 23 -

*Arroz tres delicias

- Día 24 -

Coditos carbonara

- Día 25 -

.Sopa de Estrellas

- Día 26 -

Hamburguesa burger meat mixta a la
plancha c/ Lechuga

Tortilla española c/ Lechuga y maíz

*Salchichas de pavo en salsa con patatas

Filete de merluza en salsa al limón con
calabaza

San Jacobo c/ Lechuga y tomate

Pan y Fruta

Kcal:503 Prot:23,1 Lip:27,2 HC:44,7

Pan y Postre Lácteo

Kcal:547 Prot:23,8 Lip:15 HC:81,7

Pan y Fruta

Kcal:538 Prot:22,3 Lip:22 HC:65,8

Pan y Fruta

Kcal:294 Prot:9,6 Lip:8,4 HC:48

Pan y Fruta

Kcal:349 Prot:11,4 Lip:8,2 HC:58,1

Espirales con tomate y queso

- Día 29 -

*Guisantes rehogados con cebolla

- Día 30 -

Judías pintas con verduras

- Día 31 -

Filete de merluza a la jardinera

Albondigas de burger meat mixta al horno
con patatas

Tortilla francesa c/ Ensalada campestre

TODOS LOS DÍAS SE OFRECERÁ UNA OPCIÓN DE VERDURA

Pan y Fruta

Kcal:195 Prot:11,6 Lip:4,5 HC:30,5

Pan y Fruta

Kcal:495 Prot:19,3 Lip:26 HC:49,2

Pan y Postre Lácteo

Kcal:396 Prot:18 Lip:4 HC:75,1

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 "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

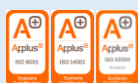
Ecológicamente
Responsables

Alimentación
Neurosaludable

Certificaciones
de calidad

Concienciados
Socialmente

Alimentos
de proximidad



El Equipo de ENASUI
es desea un
Feliz Año 2024

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

- Día 1 -

- Día 2 -

- Día 3 -

- Día 4 -

- Día 5 -



.Arroz con tomate - Día 8 - Filete de merluza al horno c/ Lechuga y remolacha Barra de pan sin gluten y Fruta Kcal:254 Prot:10,9 Lip:8,7 HC:25,2	Patatas guisadas con verduras - Día 9 - Tortilla francesa c/ Ensalada campestre Barra de pan sin gluten y Postre Lácteo Kcal:70 Prot:2,2 Lip:1,1 HC:13,2	Sopa (pasta sin gluten/huevo) - Día 10 - Lacón a la gallega c/ Patata hervida Barra de pan sin gluten y Fruta Kcal:21 Prot:1,3 Lip:1 HC:3,1	Garbanzos estofados con verduras - Día 11 - Bacalao al horno con daditos de calabacín Barra de pan sin gluten y Fruta Kcal:178 Prot:31,4 Lip:3,2 HC:9,2	Crema de calabaza - Día 12 - .Filete de pollo en su jugo c/ Lechuga y maíz Barra de pan sin gluten y Fruta Kcal:210 Prot:16,4 Lip:11,3 HC:10,8
Pasta (sin gluten/huevo) - Día 15 - Huevos fritos con patatas Barra de pan sin gluten y Fruta Kcal:117 Prot:4,8 Lip:10,9 HC:10	Patatas a la Riojana - Día 16 - Pollo asado en su jugo c/ Ensalada campestre Barra de pan sin gluten y Postre Lácteo Kcal:82 Prot:3,7 Lip:3,2 HC:9,5	Sopa (pasta sin gluten/huevo) - Día 17 - Cocido madrileño completo Barra de pan sin gluten y Fruta Kcal:315 Prot:16,9 Lip:17,2 HC:28,2	Judías verdes ecológicas con zanahoria baby - Día 18 - Lomo de sajonia al horno c/ Lechuga y zanahoria Barra de pan sin gluten y Postre Lácteo Kcal:341 Prot:19,2 Lip:26,9 HC:7	*Alubias blancas estofadas con verduras - Día 19 - Filete de merluza al horno c/ Ensalada campestre Barra de pan sin gluten y Fruta Kcal:173 Prot:10,2 Lip:1 HC:30,4
Crema de coliflor - Día 22 - Hamburguesa de vacuno 100% al horno c/ Lechuga Barra de pan sin gluten y Fruta Kcal:326 Prot:18,4 Lip:24,3 HC:10,9	Judías verdes rehogadas con cebolla - Día 23 - Tortilla española c/ Lechuga y maíz Barra de pan sin gluten y Postre Lácteo Kcal:233 Prot:8,9 Lip:13,1 HC:18,8	*Arroz tres delicias - Día 24 - *Salchichas de pavo en salsa con patatas Barra de pan sin gluten y Fruta Kcal:402 Prot:18,4 Lip:20 HC:36,8	Pasta (sin gluten/huevo) - Día 25 - Filete de merluza en salsa al limón con calabaza Barra de pan sin gluten y Fruta	Sopa (pasta sin gluten/huevo) - Día 26 - Cinta de lomo fresca en salsa c/ Lechuga y tomate Barra de pan sin gluten y Fruta Kcal:218 Prot:18,9 Lip:14,4 HC:4,5
Pasta (sin gluten/huevo) - Día 29 - Filete de merluza a la jardinera Barra de pan sin gluten y Fruta Kcal:59 Prot:7,7 Lip:2,5 HC:1,5	*Guisantes rehogados con cebolla - Día 30 - Ragout de ternera en salsa con patatas Barra de pan sin gluten y Fruta Kcal:304 Prot:16,4 Lip:20,6 HC:13,3	Judías pintas con verduras - Día 31 - Tortilla francesa c/ Ensalada campestre Barra de pan sin gluten y Postre Lácteo Kcal:173 Prot:10,2 Lip:1 HC:30,4	TODOS LOS DÍAS SE OFRECERÁ UNA OPCIÓN DE VERDURA	

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



El Equipo de ENASUI
es desea un
Feliz Año 2024

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

- Día 1 -

- Día 2 -

- Día 3 -

- Día 4 -

- Día 5 -



.Arroz con tomate

- Día 8 -

Filete de merluza al horno c/ Lechuga y remolacha

Pan y Fruta

Kcal:390 Prot:14,8 Lip:10,7 HC:54,2

Pasta (sin gluten/huevo)

- Día 15 -

.Ragout de ternera con patatas

Pan y Fruta

Kcal:352 Prot:15,7 Lip:18,9 HC:33,1

Crema de coliflor

- Día 22 -

Hamburguesa burger meat mixta a la plancha c/ Lechuga

Pan y Fruta

Kcal:503 Prot:23,1 Lip:27,2 HC:44,7

Pasta (sin gluten/huevo)

- Día 29 -

Filete de merluza a la jardinera

Pan y Fruta

Kcal:195 Prot:11,6 Lip:4,5 HC:30,5

Lentejas estofadas con verduras

- Día 9 -

Pollo asado en su jugo c/ Ensalada campestre

Pan y Postre Lácteo

Kcal:399 Prot:19,1 Lip:5,3 HC:72,3

Patatas a la Riojana

- Día 16 -

Pollo asado en su jugo c/ Ensalada campestre

Pan y Postre Lácteo

Kcal:305 Prot:11,5 Lip:6,2 HC:54,2

*Lentejas a la hortelana

- Día 23 -

Filete de pollo al horno c/ Lechuga y maíz

Pan y Postre Lácteo

Kcal:538 Prot:42,5 Lip:10,4 HC:72,3

*Guisantes rehogados con cebolla

- Día 30 -

Albondigas de burger meat mixta al horno con patatas

Pan y Fruta

Kcal:495 Prot:19,3 Lip:26 HC:49,2

Sopa (pasta sin gluten/huevo)

- Día 10 -

Lacón a la gallega c/ Patata hervida

Pan y Fruta

Kcal:157 Prot:5,2 Lip:3 HC:32,1

Sopa (pasta sin gluten/huevo)

- Día 17 -

Cocido madrileño completo

Pan integral y Fruta

Kcal:556 Prot:24,9 Lip:18,6 HC:77,2

.Arroz con tomate

- Día 24 -

*Salchichas de pavo en salsa con patatas

Pan y Fruta

Kcal:595 Prot:20,7 Lip:24,1 HC:69,2

Judías pintas con verduras

- Día 31 -

Pollo asado en su jugo c/ Ensalada campestre

Pan y Postre Lácteo

Kcal:396 Prot:18 Lip:4 HC:75,1

Garbanzos estofados con verduras

- Día 11 -

Bacalao al horno con daditos de calabacín

Pan y Fruta

Kcal:314 Prot:35,3 Lip:5,2 HC:38,2

.Judías verdes ecológicas con zanahoria baby

Lomo de sajonia al horno c/ Lechuga y zanahoria

Pan y Postre Lácteo

Kcal:564 Prot:27 Lip:29,9 HC:51,7

Pasta (sin gluten/huevo)

- Día 25 -

Filete de merluza en salsa al limón con calabaza

Pan y Fruta

Kcal:136 Prot:3,9 Lip:2 HC:29

TODOS LOS DÍAS SE OFRECERÁ UNA OPCIÓN DE VERDURA

Crema de calabaza

- Día 12 -

Escalope de pollo c/ Lechuga y maíz

Pan y Fruta

Kcal:369 Prot:17,5 Lip:8,2 HC:59,6

*Alubias blancas estofadas con verduras

Filete de merluza al horno c/ Ensalada campestre

Pan y Fruta

Kcal:309 Prot:14,1 Lip:3 HC:59,4

Sopa (pasta sin gluten/huevo)

- Día 26 -

Cinta de lomo fresca en salsa c/ Lechuga y tomate

Pan y Fruta

Kcal:354 Prot:22,8 Lip:16,4 HC:33,5

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

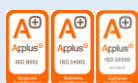
Ecológicamente Responsables

Alimentación Neurosaludable

Certificaciones de calidad

Concienciados Socialmente

Alimentos de proximidad



El Equipo de ENASUI
es desea un
Feliz Año 2024

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes



- Día 1 -	- Día 2 -	- Día 3 -	- Día 4 -	- Día 5 -
<p>Arroz con tomate</p> <p>Filete de merluza al horno c/ Lechuga y remolacha</p> <p>Pan y Fruta Kcal:390 Prot:14,8 Lip:10,7 HC:54,2</p> <p>Pasta (sin gluten/huevo)</p> <p>Ragout de ternera con patatas</p> <p>Pan y Fruta Kcal:352 Prot:15,7 Lip:18,9 HC:33,1</p> <p>Crema de coliflor</p> <p>Hamburguesa burger meat mixta a la plancha c/ Lechuga</p> <p>Pan y Fruta Kcal:503 Prot:23,1 Lip:27,2 HC:44,7</p> <p>Pasta (sin gluten/huevo)</p> <p>Filete de merluza a la jardinera</p> <p>Pan y Fruta Kcal:195 Prot:11,6 Lip:4,5 HC:30,5</p>	<p>Lentejas estofadas con verduras</p> <p>Pollo asado en su jugo c/ Ensalada campestre</p> <p>Pan y Fruta Kcal:312 Prot:15,2 Lip:4,3 HC:56,6</p> <p>Patatas a la Riojana</p> <p>Pollo asado en su jugo c/ Ensalada campestre</p> <p>Pan y Fruta Kcal:218 Prot:7,6 Lip:5,2 HC:38,5</p> <p>*Lentejas a la hortelana</p> <p>Filete de pollo al horno c/ Lechuga y maíz</p> <p>Pan y Fruta Kcal:451 Prot:38,6 Lip:9,4 HC:56,6</p> <p>*Guisantes rehogados con cebolla</p> <p>Albondigas de burger meat mixta al horno con patatas</p> <p>Pan y Fruta Kcal:495 Prot:19,3 Lip:26 HC:49,2</p>	<p>Sopa (pasta sin gluten/huevo)</p> <p>Lacón a la gallega c/ Patata hervida</p> <p>Pan y Fruta Kcal:157 Prot:5,2 Lip:3 HC:32,1</p> <p>Sopa (pasta sin gluten/huevo)</p> <p>Cocido madrileño completo</p> <p>Pan integral y Fruta Kcal:556 Prot:24,9 Lip:18,6 HC:77,2</p> <p>Arroz con tomate</p> <p>*Salchichas de pavo en salsa con patatas</p> <p>Pan y Fruta Kcal:595 Prot:20,7 Lip:24,1 HC:69,2</p> <p>Judías pintas con verduras</p> <p>Pollo asado en su jugo c/ Ensalada campestre</p> <p>Pan y Fruta Kcal:309 Prot:14,1 Lip:3 HC:59,4</p>	<p>Garbanzos estofados con verduras</p> <p>Bacalao al horno con daditos de calabacín</p> <p>Pan y Fruta Kcal:314 Prot:35,3 Lip:5,2 HC:38,2</p> <p>Judías verdes ecológicas con zanahoria baby</p> <p>Lomo de sajonia al horno c/ Lechuga y zanahoria</p> <p>Pan y Fruta Kcal:477 Prot:23,1 Lip:28,9 HC:36</p> <p>Pasta (sin gluten/huevo)</p> <p>Filete de merluza en salsa al limón con calabaza</p> <p>Pan y Fruta Kcal:136 Prot:3,9 Lip:2 HC:29</p>	<p>Crema de calabaza</p> <p>Escalope de pollo c/ Lechuga y maíz</p> <p>Pan y Fruta Kcal:369 Prot:17,5 Lip:8,2 HC:59,6</p> <p>*Alubias blancas estofadas con verduras</p> <p>Filete de merluza al horno c/ Ensalada campestre</p> <p>Pan y Fruta Kcal:309 Prot:14,1 Lip:3 HC:59,4</p> <p>Sopa (pasta sin gluten/huevo)</p> <p>Cinta de lomo fresca en salsa c/ Lechuga y tomate</p> <p>Pan y Fruta Kcal:354 Prot:22,8 Lip:16,4 HC:33,5</p>

TODOS LOS DÍAS SE OFRECERÁ UNA OPCIÓN DE VERDURA

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



El Equipo de ENASUI
es desea un
Feliz Año 2024

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

- Día 1 -

- Día 2 -

- Día 3 -

- Día 4 -

- Día 5 -



Arroz con verduras

- Día 8 -

Filete de merluza al horno c/ Lechuga y remolacha

Pan y Fruta

Kcal:335 Prot:14,6 Lip:10 HC:50,3

Arroz blanco con pollo

- Día 15 -

Cinta de lomo fresca en salsa

Pan y Fruta

Kcal:491 Prot:26,7 Lip:22,6 HC:48,5

Crema de coliflor

- Día 22 -

Hamburguesa burger meat mixta a la plancha c/ Lechuga

Pan y Fruta

Kcal:503 Prot:23,1 Lip:27,2 HC:44,7

Crema de calabacin

- Día 29 -

Filete de merluza a la jardinera

Pan y Fruta

Kcal:255 Prot:13,3 Lip:6,4 HC:39,7

Lentejas estofadas con verduras

- Día 9 -

Filete de pollo al horno c/ Ensalada campestre

Pan y Yogur desnatado

Kcal:352 Prot:19,6 Lip:4,8 HC:61

Patatas guisadas con verduras

- Día 16 -

Pollo asado en su jugo c/ Ensalada campestre

Pan y Yogur desnatado

Kcal:246 Prot:10,5 Lip:3,6 HC:46,6

*Lentejas a la hortelana

- Día 23 -

Cinta de lomo fresca en salsa c/ Lechuga y maíz

Pan y Yogur desnatado

Kcal:549 Prot:37,3 Lip:18,1 HC:62,5

*Guisantes rehogados con cebolla

- Día 30 -

Ragout de ternera en salsa de champiñones

Pan y Fruta

Kcal:455 Prot:20,3 Lip:25,4 HC:39,8

Crema de zanahoria

- Día 10 -

Cinta de lomo fresca en salsa c/ Patata hervida

Pan y Fruta

Kcal:205 Prot:5,7 Lip:3,9 HC:40,8

Crema de zanahoria

- Día 17 -

Cocido madrileño sin embutidos

Pan integral y Fruta

Kcal:589 Prot:26,6 Lip:9,9 HC:98,6

Arroz con verduras

- Día 24 -

.Filete de pollo en su jugo

Pan y Fruta

Kcal:396 Prot:20,5 Lip:14,3 HC:50,2

Judías pintas con verduras

- Día 31 -

Pollo asado en su jugo c/ Ensalada campestre

Pan y Yogur desnatado

Kcal:349 Prot:18,5 Lip:3,5 HC:63,8

TODOS LOS DÍAS SE OFRECERÁ UNA OPCIÓN DE VERDURA

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



El Equipo de ENASUI
es desea un
Feliz Año 2024

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

- Día 1 -

- Día 2 -

- Día 3 -

- Día 4 -

- Día 5 -



.Arroz con tomate

- Día 8 -

Lentejas estofadas con verduras

- Día 9 -

Sopa de verduras

- Día 10 -

Garbanzos estofados con verduras

- Día 11 -

Crema de calabaza

- Día 12 -

.Menestra de verduras c/ Lechuga y remolacha

Patatas guisadas con verduras c/ Ensalada campestre

Hamburguesa vegetal c/ Patata hervida

Bacalao al horno con daditos de calabacín

Judías pintas con verduras c/ Lechuga y maíz

Pan y Fruta

Kcal:384 Prot:9,7 Lip:9,5 HC:60,5

Pan y Fruta

Kcal:312 Prot:15,2 Lip:4,3 HC:56,6

Pan y Fruta

Kcal:178 Prot:5,7 Lip:3,9 HC:34,1

Pan y Fruta

Kcal:314 Prot:35,3 Lip:5,2 HC:38,2

Pan y Fruta

Kcal:368 Prot:15,7 Lip:4,9 HC:68,4

Pasta (sin gluten/huevo)

- Día 15 -

Patatas guisadas con verduras

- Día 16 -

Sopa de verduras

- Día 17 -

.Judías verdes ecológicas con zanahoria baby

- Día 18 -

.Arroz con tomate

- Día 19 -

Guisantes rehogados con zanahoria y patata

Hamburguesa vegetal c/ Ensalada campestre

Garbanzos estofados con verduras

Patatas guisadas con verduras c/ Lechuga y zanahoria

*Alubias blancas estofadas con verduras c/ Ensalada campestre

Pan y Fruta

Kcal:224 Prot:7,9 Lip:5,6 HC:38,9

Pan y Fruta

Kcal:206 Prot:6,1 Lip:3,1 HC:42,2

Pan integral y Fruta

Kcal:461 Prot:41,2 Lip:6,5 HC:63,4

Pan y Fruta

Kcal:259 Prot:9,1 Lip:5,1 HC:49,2

Pan y Fruta

Kcal:301 Prot:6 Lip:5,6 HC:52,3

Crema de coliflor

- Día 22 -

Crema de calabaza

- Día 23 -

.Arroz con tomate

- Día 24 -

Pasta (sin gluten/huevo)

- Día 25 -

Sopa de verduras

- Día 26 -

Hamburguesa vegetal c/ Lechuga

*Lentejas a la hortelana c/ Lechuga y maíz

.Menestra de verduras

Filete de merluza en salsa al limón con calabaza

Garbanzos estofados con verduras c/ Lechuga y tomate

Pan y Fruta

Kcal:366 Prot:13 Lip:9,7 HC:58,9

Pan y Fruta

Kcal:371 Prot:16,9 Lip:6,1 HC:65,6

Pan y Fruta

Kcal:374 Prot:9,2 Lip:9,4 HC:58,8

Pan y Fruta

Kcal:136 Prot:3,9 Lip:2 HC:29

Pan y Fruta

Kcal:356 Prot:37,1 Lip:7,1 HC:43,4

Pasta (sin gluten/huevo)

- Día 29 -

*Guisantes rehogados con cebolla

- Día 30 -

Sopa de verduras

- Día 31 -

Judías verdes rehogadas con ajito y patata

.Arroz con tomate

Judías pintas con verduras c/ Ensalada campestre

TODOS LOS DÍAS SE OFRECERÁ UNA OPCIÓN DE VERDURA

Pan y Fruta

Kcal:203 Prot:6 Lip:5,5 HC:35,7

Pan y Fruta

Kcal:389 Prot:10,6 Lip:9,2 HC:61,5

Pan y Fruta

Kcal:178 Prot:5,7 Lip:3,9 HC:34,1

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 "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

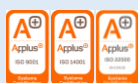
Ecológicamente
Responsables

Alimentación
Neurosaludable

Certificaciones
de calidad

Concienciados
Socialmente

Alimentos
de proximidad



El Equipo de ENASUI
es desea un
Feliz Año 2024

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

- Día 1 -

- Día 2 -

- Día 3 -

- Día 4 -

- Día 5 -



.Arroz con tomate - Día 8 -	Lentejas estofadas con verduras - Día 9 -	Sopa de verduras - Día 10 -	Garbanzos estofados con verduras - Día 11 -	Crema de calabaza - Día 12 -
Lomitos de rosada c/ Lechuga y remolacha	Tortilla francesa c/ Ensalada campestre	Hamburguesa vegetal c/ Patata hervida	Bacalao al horno con daditos de calabacín	Tortilla española c/ Lechuga y maíz
Pan y Fruta Kcal:502 Prot:32,2 Lip:15,2 HC:54,8	Pan y Postre Lácteo Kcal:399 Prot:19,1 Lip:5,3 HC:72,3	Pan y Fruta Kcal:178 Prot:5,7 Lip:3,9 HC:34,1	Pan y Fruta Kcal:314 Prot:35,3 Lip:5,2 HC:38,2	Pan y Fruta Kcal:344 Prot:10,2 Lip:13,6 HC:47,4
.Coditos a la Napolitana - Día 15 -	Patatas guisadas con verduras - Día 16 -	Sopa de verduras - Día 17 -	.Judías verdes ecológicas con zanahoria baby - Día 18 -	*Alubias blancas estofadas con verduras - Día 19 -
Huevos fritos con patatas	Hamburguesa vegetal c/ Ensalada campestre	Garbanzos estofados con verduras	Tortilla francesa c/ Lechuga y zanahoria	Filete de Merluza Rebozado c/ Ensalada campestre
Pan y Fruta Kcal:386 Prot:12,1 Lip:17,3 HC:48,8	Pan y Postre Lácteo Kcal:293 Prot:10 Lip:4,1 HC:57,9	Pan integral y Fruta Kcal:461 Prot:41,2 Lip:6,5 HC:63,4	Pan y Postre Lácteo Kcal:415 Prot:17 Lip:11,6 HC:64,7	Pan y Fruta Kcal:309 Prot:14,1 Lip:3 HC:59,4
Crema de coliflor - Día 22 -	*Lentejas a la hortelana - Día 23 -	.Arroz con tomate - Día 24 -	Coditos blancos salteados con champiñón - Día 25 -	Sopa de verduras - Día 26 -
Hamburguesa vegetal c/ Lechuga	Tortilla española c/ Lechuga y maíz	Filete de bacalao rebozado	Filete de merluza en salsa al limón con calabaza	Tortilla francesa c/ Lechuga y tomate
Pan y Fruta Kcal:366 Prot:13 Lip:9,7 HC:58,9	Pan y Postre Lácteo Kcal:547 Prot:23,8 Lip:15 HC:81,7	Pan y Fruta Kcal:505 Prot:18 Lip:15,6 HC:68,3	Pan y Fruta Kcal:258 Prot:7,4 Lip:5,8 HC:47,5	Pan y Fruta Kcal:317 Prot:11,9 Lip:10,5 HC:47,1
Espirales con tomate y queso - Día 29 -	*Guisantes rehogados con cebolla - Día 30 -	Judías pintas con verduras - Día 31 -		
Filete de merluza a la jardinera	.Albóndigas de pescado con daditos de zanahoria	Tortilla francesa c/ Ensalada campestre		
Pan y Fruta Kcal:195 Prot:11,6 Lip:4,5 HC:30,5	Pan y Fruta Kcal:373 Prot:22 Lip:9,8 HC:52,6	Pan y Postre Lácteo Kcal:396 Prot:18 Lip:4 HC:75,1		

TODOS LOS DÍAS SE OFRECERÁ UNA OPCIÓN DE VERDURA

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



El Equipo de ENASUI
es desea un
Feliz Año 2024