

**Lunes**

**Martes**

**Miércoles**

**Jueves**

**Viernes**

					Lentejas estofadas con verduras - Día 1 -
					Filete de merluza al horno c/ Ensalada campestre Pan y Fruta Kcal:312 Prot:15,2 Lip:4,3 HC:56,6
Macarrones a la Napolitana - Día 4 -	Sopa de picadillo - Día 5 -	Garbanzos estofados con verduras - Día 6 -	Judías verdes rehogadas - Día 7 -	.Arroz con tomate - Día 8 -	
Huevos fritos con patatas	.Hamburguesa Burger Meat al horno c/ Lechuga y maíz	*Bacalao al horno c/ Lechuga y tomate	Jamoncitos de pollo con patatas	Filete de merluza en salsa con daditos de calabacín	
Pan y Fruta Kcal:386 Prot:12,1 Lip:17,3 HC:48,8	Pan y Fruta Kcal:525 Prot:22,4 Lip:26 HC:47,4	Pan y Fruta Kcal:408 Prot:47,7 Lip:10,2 HC:38,2	Pan y Fruta Kcal:339 Prot:20,6 Lip:13,9 HC:36,4	Pan y Postre Lácteo Kcal:490 Prot:20,2 Lip:12,8 HC:69,2	
Sopa de lluvia - Día 11 -	Crema vichy - Día 12 -	Patatas a la Riojana - Día 13 -	Canelones de carne - Día 14 -	.Judías blancas con verduras - Día 15 -	
Albondigas burger meat mixta a la jardinera	Filete de pollo al horno con patatas	Filete de merluza en salsa con daditos de calabaza	Salchichas de pavo en su jugo c/ Lechuga	Tortilla española c/ Ensalada campestre	
Pan y Fruta Kcal:409 Prot:15,8 Lip:21,2 HC:42,2	Pan y Postre Lácteo Kcal:437 Prot:28,8 Lip:11,2 HC:57,6	Pan y Fruta Kcal:298 Prot:15,6 Lip:10 HC:39,7	Pan y Fruta Kcal:536 Prot:22,3 Lip:18,2 HC:53,8	Pan y Fruta Kcal:309 Prot:14,1 Lip:3 HC:59,4	
*Guisantes rehogados con cebolla - Día 18 -	*Arroz con magro - Día 19 -	Sopa de cocido - Día 20 -	Crema de puerro y zanahoria - Día 21 -		
Cinta de lomo adobada con patatas	Rombos de Merluza c/ Lechuga	Cocido madrileño completo	Pizza		
Pan y Fruta Kcal:599 Prot:10,4 Lip:9,5 HC:41,8	Pan y Fruta Kcal:398 Prot:26,2 Lip:13,4 HC:43,9	Pan integral y Fruta Kcal:562 Prot:24,9 Lip:18,6 HC:77,2	Pan y Postre Lácteo Kcal:287 Prot:9,6 Lip:4,9 HC:54,6		
- Día 25 -	- Día 26 -	- Día 27 -	- Día 28 -	- Día 29 -	



Este menú ha sido elaborado por el Departamento de Dietética y Nutrición de Enasui, S.L. (R.S. 2610104-M). Utilizamos en algunos platos Aceite de Oliva, Productos Integrales, Alimentos Neurosaludables, procedentes de Agricultura Ecológica y de Km "o". Los valores nutricionales se expresan en % sobre la energía total y en raciones de 100 gr. Atendiendo al Reglamento (UE) n° 1169/2011, los alérgenos correspondientes a cada plato están disponibles en la dirección [www.enasui.com](http://www.enasui.com), o en el teléfono 918729230 Ext. 3. En nuestra página WEB, dispone además de las recomendaciones para las cenas..

Menús Equilibrados

Ecológicamente Responsables

Alimentación Neurosaludable

Certificaciones de calidad

Concienciados Socialmente

Alimentos de proximidad



Revista Pequeñasui  
¡Descárguela!



**Se ofrecerá Diariamente una opción de Verdura**

**Lunes**

**Martes**

**Miércoles**

**Jueves**

**Viernes**

					Lentejas estofadas con verduras - Día 1 -
					Filete de merluza al horno c/ Ensalada campestre Pan y Fruta Kcal:312 Prot:15,2 Lip:4,3 HC:56,6
Macarrones a la Napolitana - Día 4 -	Sopa de picadillo - Día 5 -	Garbanzos estofados con verduras - Día 6 -	Judías verdes rehogadas - Día 7 -	.Arroz con tomate - Día 8 -	
Huevos fritos con patatas	.Hamburguesa Burger Meat al horno c/ Lechuga y maíz	*Bacalao al horno c/ Lechuga y tomate	Jamoncitos de pollo con patatas	Filete de merluza en salsa con daditos de calabacín	
Pan y Fruta Kcal:386 Prot:12,1 Lip:17,3 HC:48,8	Pan y Fruta Kcal:525 Prot:22,4 Lip:26 HC:47,4	Pan y Fruta Kcal:408 Prot:47,7 Lip:10,2 HC:38,2	Pan y Fruta Kcal:339 Prot:20,6 Lip:13,9 HC:36,4	Pan y Postre Lácteo Kcal:490 Prot:20,2 Lip:12,8 HC:69,2	
Sopa de lluvia - Día 11 -	Crema vichy - Día 12 -	Patatas a la Riojana - Día 13 -	Canelones de carne - Día 14 -	.Judías blancas con verduras - Día 15 -	
Albondigas burger meat mixta a la jardinera	Filete de pollo al horno con patatas	Filete de merluza en salsa	Salchichas de pavo en su jugo c/ Lechuga	Tortilla española c/ Ensalada campestre	
Pan y Fruta Kcal:409 Prot:15,8 Lip:21,2 HC:42,2	Pan y Postre Lácteo Kcal:437 Prot:28,8 Lip:11,2 HC:57,6	Pan y Fruta Kcal:315 Prot:17,5 Lip:11,5 HC:38,8	Pan y Fruta Kcal:536 Prot:22,3 Lip:18,2 HC:53,8	Pan y Fruta Kcal:309 Prot:14,1 Lip:3 HC:59,4	
*Guisantes rehogados con cebolla - Día 18 -	*Arroz con magro - Día 19 -	Sopa de cocido - Día 20 -	Crema de puerro y zanahoria - Día 21 -		- Día 22 -
Cinta de lomo adobada con patatas	Rombos de Merluza c/ Lechuga	Cocido madrileño completo	Pizza		
Pan y Fruta Kcal:599 Prot:10,4 Lip:9,5 HC:41,8	Pan y Fruta Kcal:398 Prot:26,2 Lip:13,4 HC:43,9	Pan integral y Fruta Kcal:562 Prot:24,9 Lip:18,6 HC:77,2	Pan y Postre Lácteo Kcal:287 Prot:9,6 Lip:4,9 HC:54,6		
- Día 25 -	- Día 26 -	- Día 27 -	- Día 28 -		- Día 29 -



Este menú ha sido elaborado por el Departamento de Dietética y Nutrición de Enasui, S.L. (R.S. 2610104-M). Utilizamos en algunos platos Aceite de Oliva, Productos Integrales, Alimentos Neurosaludables, procedentes de Agricultura Ecológica y de Km "o". Los valores nutricionales se expresan en % sobre la energía total y en raciones de 100 gr. Atendiendo al Reglamento (UE) n° 1169/2011, los alérgenos correspondientes a cada plato están disponibles en la dirección [www.enasui.com](http://www.enasui.com), o en el teléfono 918729230 Ext. 3. En nuestra página WEB, dispone además de las recomendaciones para las cenas..

Menús  
Equilibrados

Ecológicamente  
Responsables

Alimentación  
Neurosaludable

Certificaciones  
de calidad

Concienciados  
Socialmente

Alimentos  
de proximidad



Revista Pequeñasui  
¡Descárguela!



**Se ofrecerá Diariamente una opción de Verdura**

**Lunes**

**Martes**

**Miércoles**

**Jueves**

**Viernes**

				Lentejas estofadas con verduras - Día 1 -
				Filete de merluza al horno c/ Ensalada campestre Pan y Fruta Kcal:312 Prot:15,2 Lip:4,3 HC:56,6
Macarrones blancos salteados con verduras Tortilla francesa Pan y Fruta Kcal:402 Prot:13 Lip:14,4 HC:57,6	Sopa de picadillo .Hamburguesa Burger Meat al horno c/ Lechuga y maíz Pan y Fruta Kcal:525 Prot:22,4 Lip:26 HC:47,4	Garbanzos estofados con verduras *Bacalao al horno c/ Lechuga y tomate Pan y Fruta Kcal:408 Prot:47,7 Lip:10,2 HC:38,2	Judías verdes rehogadas Jamoncitos de pollo con verduras Pan y Fruta Kcal:340 Prot:20,7 Lip:13,9 HC:36,4	Arroz con calabacín Filete de merluza en salsa con daditos de calabacín Pan y Postre Lácteo Kcal:466 Prot:20 Lip:14,6 HC:66,9
Sopa de lluvia - Día 11 -	Crema vichy - Día 12 -	Patatas guisadas con verduras - Día 13 -	.Menestra de verduras - Día 14 -	.Judías blancas con verduras - Día 15 -
Albondigas burger meat mixta a la jardinera Pan y Fruta Kcal:409 Prot:15,8 Lip:21,2 HC:42,2	Filete de pollo al horno con calabacín Pan y Postre Lácteo Kcal:429 Prot:29,8 Lip:11,2 HC:55,7	Filete de merluza en salsa con daditos de calabaza Pan y Fruta Kcal:287 Prot:14,1 Lip:7,9 HC:43,4	Salchichas de pavo en su jugo c/ Lechuga Pan y Fruta Kcal:491 Prot:21,7 Lip:16,1 HC:49,2	Tortilla francesa c/ Ensalada campestre Pan y Fruta Kcal:309 Prot:14,1 Lip:3 HC:59,4
*Guisantes rehogados con cebolla - Día 18 -	Arroz con verduras - Día 19 -	Sopa de cocido - Día 20 -	Crema de puerro y zanahoria - Día 21 -	- Día 22 -
Cinta de lomo fresca en salsa con zanahoria baby Pan y Fruta Kcal:378 Prot:24,8 Lip:14,8 HC:39,8	Filete de merluza al horno c/ Lechuga Pan y Fruta Kcal:336 Prot:14,7 Lip:10,2 HC:50,3	Cocido madrileño sin embutidos Pan integral y Fruta Kcal:546 Prot:26,1 Lip:9 HC:89,9	Pollo asado con guisantes y zanahorias Pan y Postre Lácteo Kcal:445 Prot:24,4 Lip:14,7 HC:57,3	
- Día 25 -	- Día 26 -	- Día 27 -	- Día 28 -	- Día 29 -



Este menú ha sido elaborado por el Departamento de Dietética y Nutrición de Enasui, S.L. (R.S. 2610104-M). Utilizamos en algunos platos Aceite de Oliva, Productos Integrales, Alimentos Neurosaludables, procedentes de Agricultura Ecológica y de Km "o". Los valores nutricionales se expresan en % sobre la energía total y en raciones de 100 gr. Atendiendo al Reglamento (UE) n° 1169/2011, los alérgenos correspondientes a cada plato están disponibles en la dirección [www.enasui.com](http://www.enasui.com), o en el teléfono 918729230 Ext. 3. En nuestra página WEB, dispone además de las recomendaciones para las cenas..

Menús Equilibrados

Ecológicamente Responsables

Alimentación Neurosaludable

Certificaciones de calidad

Concienciados Socialmente

Alimentos de proximidad



Revista Pequeñasui  
¡Descárguela!



**Se ofrecerá Diariamente una opción de Verdura**



**Lunes**

**Martes**

**Miércoles**

**Jueves**

**Viernes**

					Lentejas estofadas con verduras - Día 1 -
					Filete de merluza al horno c/ Ensalada campestre Pan y Fruta Kcal:312 Prot:15,2 Lip:4,3 HC:56,6
Macarrones a la Napolitana - Día 4 -	Sopa de picadillo - Día 5 -	Garbanzos estofados con verduras - Día 6 -	Judías verdes rehogadas - Día 7 -	.Arroz con tomate - Día 8 -	
Huevos fritos con patatas	.Hamburguesa Burger Meat al horno c/ Lechuga y maíz	*Bacalao al horno c/ Lechuga y tomate	Jamoncitos de pollo con patatas	Filete de merluza en salsa con daditos de calabacín	
Pan y Fruta Kcal:386 Prot:12,1 Lip:17,3 HC:48,8	Pan y Fruta Kcal:525 Prot:22,4 Lip:26 HC:47,4	Pan y Fruta Kcal:408 Prot:47,7 Lip:10,2 HC:38,2	Pan y Fruta Kcal:339 Prot:20,6 Lip:13,9 HC:36,4	Pan y Postre Lácteo Kcal:490 Prot:20,2 Lip:12,8 HC:69,2	
Sopa de lluvia - Día 11 -	Crema vichy - Día 12 -	Patatas a la Riojana - Día 13 -	*Coditos con salsa de tomate - Día 14 -	.Judías blancas con verduras - Día 15 -	
Albondigas burger meat mixta a la jardinera	Filete de pollo al horno con patatas	Filete de merluza en salsa con daditos de calabaza	Salchichas de pavo en su jugo c/ Lechuga	Tortilla española c/ Ensalada campestre	
Pan y Fruta Kcal:409 Prot:15,8 Lip:21,2 HC:42,2	Pan y Postre Lácteo Kcal:437 Prot:28,8 Lip:11,2 HC:57,6	Pan y Fruta Kcal:298 Prot:15,6 Lip:10 HC:39,7	Pan y Fruta Kcal:551 Prot:21,9 Lip:16,7 HC:62,4	Pan y Fruta Kcal:309 Prot:14,1 Lip:3 HC:59,4	
*Guisantes rehogados con cebolla - Día 18 -	*Arroz con magro - Día 19 -	Sopa de cocido - Día 20 -	Crema de puerro y zanahoria - Día 21 -		
Cinta de lomo adobada con patatas	Rombos de Merluza c/ Lechuga	Cocido madrileño completo	Pollo asado con guisantes y zanahorias		
Pan y Fruta Kcal:599 Prot:10,4 Lip:9,5 HC:41,8	Pan y Fruta Kcal:398 Prot:26,2 Lip:13,4 HC:43,9	Pan integral y Fruta Kcal:562 Prot:24,9 Lip:18,6 HC:77,2	Pan y Postre Lácteo Kcal:445 Prot:24,4 Lip:14,7 HC:57,3		
- Día 25 -	- Día 26 -	- Día 27 -	- Día 28 -	- Día 29 -	



Este menú ha sido elaborado por el Departamento de Dietética y Nutrición de Enasui, S.L. (R.S. 2610104-M). Utilizamos en algunos platos Aceite de Oliva, Productos Integrales, Alimentos Neurosaludables, procedentes de Agricultura Ecológica y de Km "o". Los valores nutricionales se expresan en % sobre la energía total y en raciones de 100 gr. Atendiendo al Reglamento (UE) n° 1169/2011, los alérgenos correspondientes a cada plato están disponibles en la dirección [www.enasui.com](http://www.enasui.com), o en el teléfono 918729230 Ext. 3. En nuestra página WEB, dispone además de las recomendaciones para las cenas..

Menús Equilibrados

Ecológicamente Responsables

Alimentación Neurosaludable

Certificaciones de calidad

Concienciados Socialmente

Alimentos de proximidad



Revista Pequeñasui  
¡Descárguela!



**Se ofrecerá Diariamente una opción de Verdura**



**Lunes**

**Martes**

**Miércoles**

**Jueves**

**Viernes**

					Patatas guisadas con verduras - Día 1 -
					Filete de merluza al horno c/ Ensalada campestre Barra de pan sin gluten y Fruta Kcal:70 Prot:2,2 Lip:1,1 HC:13,2
Pasta (sin gluten/huevo) - Día 4 -	Sopa (pasta sin gluten/huevo) - Día 5 -	Garbanzos estofados con verduras - Día 6 -	Judías verdes rehogadas - Día 7 -	.Arroz con tomate - Día 8 -	
Huevos fritos con patatas	Hamburguesa de vacuno 100% al horno c/ Lechuga y maíz	*Bacalao al horno c/ Lechuga y tomate	Jamoncitos de pollo con patatas	Filete de merluza en salsa con daditos de calabacín	
Barra de pan sin gluten y Fruta Kcal:117 Prot:4,8 Lip:10,9 HC:0	Barra de pan sin gluten y Fruta Kcal:277 Prot:17,3 Lip:23 HC:4,1	Barra de pan sin gluten y Fruta Kcal:272 Prot:43,8 Lip:8,2 HC:9,2	Barra de pan sin gluten y Fruta Kcal:203 Prot:16,7 Lip:11,9 HC:7,4	Barra de pan sin gluten y Postre Lácteo Kcal:267 Prot:12,4 Lip:9,8 HC:24,5	
Sopa (pasta sin gluten/huevo) - Día 11 -	Crema vichy - Día 12 -	Patatas a la Riojana - Día 13 -	Pasta (sin gluten/huevo) - Día 14 -	.Judías blancas con verduras - Día 15 -	
*Ragout de ternera a la jardinera de verduras	Filete de pollo al horno con patatas	Filete de merluza en salsa con daditos de calabaza	Salchichas de pavo en su jugo c/ Lechuga	Tortilla española c/ Ensalada campestre	
Barra de pan sin gluten y Fruta Kcal:212 Prot:13,1 Lip:31,2 HC:5,5	Barra de pan sin gluten y Postre Lácteo Kcal:214 Prot:21 Lip:8,2 HC:12,9	Barra de pan sin gluten y Fruta Kcal:162 Prot:11,7 Lip:8 HC:10,7	Barra de pan sin gluten y Fruta Kcal:282 Prot:14,6 Lip:10,3 HC:13,6	Barra de pan sin gluten y Fruta Kcal:173 Prot:10,2 Lip:1 HC:30,4	
*Guisantes rehogados con cebolla - Día 18 -	*Arroz con magro - Día 19 -	Sopa (pasta sin gluten/huevo) - Día 20 -	Crema de puerro y zanahoria - Día 21 -		- Día 22 -
Cinta de lomo adobada con patatas	Filete de merluza al horno c/ Lechuga	Cocido madrileño completo	Pollo asado con guisantes y zanahorias		
Barra de pan sin gluten y Fruta Kcal:463 Prot:6,5 Lip:7,5 HC:12,8	Barra de pan sin gluten y Fruta Kcal:220 Prot:15,3 Lip:9,7 HC:15,2	Barra de pan sin gluten y Fruta Kcal:315 Prot:16,9 Lip:17,2 HC:28,2	Barra de pan sin gluten y Postre Lácteo Kcal:222 Prot:16,6 Lip:11,7 HC:12,6		
- Día 25 -	- Día 26 -	- Día 27 -	- Día 28 -		- Día 29 -



Este menú ha sido elaborado por el Departamento de Dietética y Nutrición de Enasui, S.L. (R.S. 2610104-M). Utilizamos en algunos platos Aceite de Oliva, Productos Integrales, Alimentos Neurosaludables, procedentes de Agricultura Ecológica y de Km "o". Los valores nutricionales se expresan en % sobre la energía total y en raciones de 100 gr. Atendiendo al Reglamento (UE) n° 1169/2011, los alérgenos correspondientes a cada plato están disponibles en la dirección [www.enasui.com](http://www.enasui.com), o en el teléfono 918729230 Ext. 3. En nuestra página WEB, dispone además de las recomendaciones para las cenas..

Menús Equilibrados

Ecológicamente Responsables

Alimentación Neurosaludable

Certificaciones de calidad

Concienciados Socialmente

Alimentos de proximidad



Revista Pequeñasui  
¡Descárguela!



**Se ofrecerá Diariamente una opción de Verdura**



**Lunes**

**Martes**

**Miércoles**

**Jueves**

**Viernes**

					Lentejas estofadas con verduras - Día 1 -
					Filete de merluza al horno c/ Ensalada campestre Pan y Fruta Kcal:312 Prot:15,2 Lip:4,3 HC:56,6
Pasta (sin gluten/huevo) - Día 4 -	Sopa (pasta sin gluten/huevo) - Día 5 -	Garbanzos estofados con verduras - Día 6 -	Judías verdes rehogadas - Día 7 -	.Arroz con tomate - Día 8 -	
Filete de pollo en salsa con patatas	.Hamburguesa Burger Meat al horno c/ Lechuga y maíz	*Bacalao al horno c/ Lechuga y tomate	Jamoncitos de pollo con patatas	Filete de merluza en salsa con daditos de calabacín	
Pan y Fruta Kcal:294 Prot:17,2 Lip:11,4 HC:33,9	Pan y Fruta Kcal:453 Prot:21,9 Lip:25,9 HC:37,9	Pan y Fruta Kcal:408 Prot:47,7 Lip:10,2 HC:38,2	Pan y Fruta Kcal:339 Prot:20,6 Lip:13,9 HC:36,4	Pan y Postre Lácteo Kcal:490 Prot:20,2 Lip:12,8 HC:69,2	
Sopa (pasta sin gluten/huevo) - Día 11 -	Crema vichy - Día 12 -	Patatas a la Riojana - Día 13 -	Pasta (sin gluten/huevo) - Día 14 -	.Judías blancas con verduras - Día 15 -	
Albondigas burger meat mixta a la jardinera	Filete de pollo al horno con patatas	Filete de merluza en salsa con daditos de calabaza	Salchichas de pavo en su jugo c/ Lechuga	Cinta de lomo fresca en salsa c/ Ensalada campestre	
Pan y Fruta Kcal:403 Prot:15,8 Lip:21,2 HC:42,2	Pan y Postre Lácteo Kcal:437 Prot:28,8 Lip:11,2 HC:57,6	Pan y Fruta Kcal:298 Prot:15,6 Lip:10 HC:39,7	Pan y Fruta Kcal:418 Prot:18,5 Lip:12,3 HC:42,6	Pan y Fruta Kcal:309 Prot:14,1 Lip:3 HC:59,4	
*Guisantes rehogados con cebolla - Día 18 -	*Arroz con magro - Día 19 -	Sopa (pasta sin gluten/huevo) - Día 20 -	Crema de puerro y zanahoria - Día 21 -		
Cinta de lomo adobada con patatas	Filete de merluza al horno c/ Lechuga	Cocido madrileño completo	Pollo asado con guisantes y zanahorias		
Pan y Fruta Kcal:599 Prot:10,4 Lip:9,5 HC:41,8	Pan y Fruta Kcal:356 Prot:19,2 Lip:11,7 HC:44,2	Pan integral y Fruta Kcal:556 Prot:24,9 Lip:18,6 HC:77,2	Pan y Postre Lácteo Kcal:445 Prot:24,4 Lip:14,7 HC:57,3		
- Día 25 -	- Día 26 -	- Día 27 -	- Día 28 -	- Día 29 -	



Este menú ha sido elaborado por el Departamento de Dietética y Nutrición de Enasui, S.L. (R.S. 2610104-M). Utilizamos en algunos platos Aceite de Oliva, Productos Integrales, Alimentos Neurosaludables, procedentes de Agricultura Ecológica y de Km "0". Los valores nutricionales se expresan en % sobre la energía total y en raciones de 100 gr. Atendiendo al Reglamento (UE) n° 1169/2011, los alérgenos correspondientes a cada plato están disponibles en la dirección [www.enasui.com](http://www.enasui.com), o en el teléfono 918729230 Ext. 3. En nuestra página WEB, dispone además de las recomendaciones para las cenas..

Menús Equilibrados

Ecológicamente Responsables

Alimentación Neurosaludable

Certificaciones de calidad

Concienciados Socialmente

Alimentos de proximidad



Revista Pequeñasui  
¡Descárguela!



**Se ofrecerá Diariamente una opción de Verdura**



**Lunes**

**Martes**

**Miércoles**

**Jueves**

**Viernes**

					Lentejas estofadas con verduras - Día 1 -
					Filete de merluza al horno c/ Ensalada campestre Pan y Fruta Kcal:312 Prot:15,2 Lip:4,3 HC:56,6
Pasta (sin gluten/huevo) - Día 4 -	Sopa (pasta sin gluten/huevo) - Día 5 -	Garbanzos estofados con verduras - Día 6 -	Judías verdes rehogadas - Día 7 -	.Arroz con tomate - Día 8 -	
Filete de pollo en salsa con patatas	.Hamburguesa Burger Meat al horno c/ Lechuga y maíz	*Bacalao al horno c/ Lechuga y tomate	Jamoncitos de pollo con patatas	Filete de merluza en salsa con daditos de calabacín	
Pan y Fruta Kcal:294 Prot:17,2 Lip:11,4 HC:33,9	Pan y Fruta Kcal:453 Prot:21,9 Lip:25,9 HC:37,9	Pan y Fruta Kcal:408 Prot:47,7 Lip:10,2 HC:38,2	Pan y Fruta Kcal:339 Prot:20,6 Lip:13,9 HC:36,4	Pan y Fruta Kcal:403 Prot:16,3 Lip:11,8 HC:53,5	
Sopa (pasta sin gluten/huevo) - Día 11 -	Crema vichy - Día 12 -	Patatas a la Riojana - Día 13 -	Pasta (sin gluten/huevo) - Día 14 -	.Judías blancas con verduras - Día 15 -	
Albondigas burger meat mixta a la jardinera	Filete de pollo al horno con patatas	Filete de merluza en salsa con daditos de calabaza	Salchichas de pavo en su jugo c/ Lechuga	Cinta de lomo fresca en salsa c/ Ensalada campestre	
Pan y Fruta Kcal:403 Prot:15,8 Lip:21,2 HC:42,2	Pan y Fruta Kcal:350 Prot:24,9 Lip:10,2 HC:41,9	Pan y Fruta Kcal:298 Prot:15,6 Lip:10 HC:39,7	Pan y Fruta Kcal:418 Prot:18,5 Lip:12,3 HC:42,6	Pan y Fruta Kcal:309 Prot:14,1 Lip:3 HC:59,4	
*Guisantes rehogados con cebolla - Día 18 -	*Arroz con magro - Día 19 -	Sopa (pasta sin gluten/huevo) - Día 20 -	Crema de puerro y zanahoria - Día 21 -		
Cinta de lomo adobada con patatas	Filete de merluza al horno c/ Lechuga	Cocido madrileño completo	Pollo asado con guisantes y zanahorias		
Pan y Fruta Kcal:599 Prot:10,4 Lip:9,5 HC:41,8	Pan y Fruta Kcal:356 Prot:19,2 Lip:11,7 HC:44,2	Pan integral y Fruta Kcal:556 Prot:24,9 Lip:18,6 HC:77,2	Pan y Fruta Kcal:358 Prot:20,5 Lip:13,7 HC:41,6		
- Día 25 -	- Día 26 -	- Día 27 -	- Día 28 -	- Día 29 -	



Este menú ha sido elaborado por el Departamento de Dietética y Nutrición de Enasui, S.L. (R.S. 2610104-M). Utilizamos en algunos platos Aceite de Oliva, Productos Integrales, Alimentos Neurosaludables, procedentes de Agricultura Ecológica y de Km "o". Los valores nutricionales se expresan en % sobre la energía total y en raciones de 100 gr. Atendiendo al Reglamento (UE) n° 1169/2011, los alérgenos correspondientes a cada plato están disponibles en la dirección [www.enasui.com](http://www.enasui.com), o en el teléfono 918729230 Ext. 3. En nuestra página WEB, dispone además de las recomendaciones para las cenas..

Menús Equilibrados

Ecológicamente Responsables

Alimentación Neurosaludable

Certificaciones de calidad

Concienciados Socialmente

Alimentos de proximidad



Revista Pequeñasui  
¡Descárguela!



**Se ofrecerá Diariamente una opción de Verdura**

**Lunes**

**Martes**

**Miércoles**

**Jueves**

**Viernes**

					Lentejas estofadas con verduras - Día 1 -
					Filete de merluza al horno c/ Ensalada campestre Pan y Fruta Kcal:312 Prot:15,2 Lip:4,3 HC:56,6
Crema de zanahoria - Día 4 -	Sopa de ave - Día 5 -	Garbanzos estofados con verduras - Día 6 -	Judías verdes rehogadas - Día 7 -	Arroz con calabacín - Día 8 -	
Pollo asado en su jugo	.Hamburguesa Burger Meat al horno c/ Lechuga y maíz	*Bacalao al horno c/ Lechuga y tomate	Jamoncitos de pollo con verduras	Filete de merluza en salsa con daditos de calabacín	
Pan y Fruta Kcal:360 Prot:20,3 Lip:13,7 HC:42,9	Pan y Fruta Kcal:459 Prot:21,9 Lip:25,9 HC:37,9	Pan y Fruta Kcal:408 Prot:47,7 Lip:10,2 HC:38,2	Pan y Fruta Kcal:340 Prot:20,7 Lip:13,9 HC:36,4	Pan y Postre Lácteo Kcal:466 Prot:20 Lip:14,6 HC:66,9	
Sopa de ave - Día 11 -	Crema de zanahoria - Día 12 -	Patatas guisadas con verduras - Día 13 -	.Menestra de verduras - Día 14 -	.Judías blancas con verduras - Día 15 -	
Albondigas burger meat mixta a la jardinera	Filete de pollo al horno con calabacín	Filete de merluza en salsa con daditos de calabaza	Salchichas de pavo en su jugo c/ Lechuga	Pollo asado en su jugo c/ Ensalada campestre	
Pan y Fruta Kcal:409 Prot:15,8 Lip:21,2 HC:42,2	Pan y Postre Lácteo Kcal:429 Prot:29,6 Lip:11,2 HC:56,7	Pan y Fruta Kcal:287 Prot:14,1 Lip:7,9 HC:43,4	Pan y Fruta Kcal:491 Prot:21,7 Lip:16,1 HC:49,2	Pan y Fruta Kcal:309 Prot:14,1 Lip:3 HC:59,4	
*Guisantes rehogados con cebolla - Día 18 -	Arroz con verduras - Día 19 -	Sopa de ave - Día 20 -	Crema de zanahoria - Día 21 -		
Cinta de lomo fresca en salsa con zanahoria baby	Filete de merluza al horno c/ Lechuga	Cocido madrileño sin embutidos	Pollo asado con guisantes y zanahorias		
Pan y Fruta Kcal:378 Prot:24,8 Lip:14,8 HC:39,8	Pan y Fruta Kcal:336 Prot:14,7 Lip:10,2 HC:50,3	Pan integral y Fruta Kcal:546 Prot:26,1 Lip:9 HC:89,9	Pan y Postre Lácteo Kcal:450 Prot:24,4 Lip:14,7 HC:59,2		
- Día 25 -	- Día 26 -	- Día 27 -	- Día 28 -	- Día 29 -	



Este menú ha sido elaborado por el Departamento de Dietética y Nutrición de Enasui, S.L. (R.S. 2610104-M). Utilizamos en algunos platos Aceite de Oliva, Productos Integrales, Alimentos Neurosaludables, procedentes de Agricultura Ecológica y de Km "o". Los valores nutricionales se expresan en % sobre la energía total y en raciones de 100 gr. Atendiendo al Reglamento (UE) n° 1169/2011, los alérgenos correspondientes a cada plato están disponibles en la dirección [www.enasui.com](http://www.enasui.com), o en el teléfono 918729230 Ext. 3. En nuestra página WEB, dispone además de las recomendaciones para las cenas..

Menús Equilibrados

Ecológicamente Responsables

Alimentación Neurosaludable

Certificaciones de calidad

Concienciados Socialmente

Alimentos de proximidad



Revista Pequeñasui  
¡Descárguela!



**Se ofrecerá Diariamente una opción de Verdura**



**Lunes**

**Martes**

**Miércoles**

**Jueves**

**Viernes**

					Arroz blanco con calabacín - Día 1 -
					Lentejas estofadas con verduras c/ Ensalada campestre Pan y Fruta Kcal:277 Prot:5,8 Lip:7,4 HC:50
Pasta (sin gluten/huevo) - Día 4 -	Sopa de verduras - Día 5 -	Crema de puerro - Día 6 -	Judías verdes rehogadas - Día 7 -	.Arroz con tomate - Día 8 -	
.Menestra de verduras Pan y Fruta Kcal:209 Prot:7,1 Lip:5,8 HC:35,5	Judías verdes rehogadas con ajito y patata c/ Lechuga y maíz Pan y Fruta Kcal:245 Prot:7,8 Lip:7,4 HC:40,8	Garbanzos estofados con verduras c/ Lechuga y tomate Pan y Fruta Kcal:381 Prot:37,3 Lip:7,2 HC:48,7	Hamburguesa vegetal con patata cuadro Pan y Fruta Kcal:532 Prot:23,1 Lip:31,4 HC:42,6	Guisantes rehogados con zanahoria y patata Pan y Fruta Kcal:389 Prot:10 Lip:9,2 HC:62,2	
Sopa de verduras - Día 11 -	Crema vichy - Día 12 -	.Patatas guisadas con verduras - Día 13 -	Pasta (sin gluten/huevo) - Día 14 -	Sopa de verduras - Día 15 -	
Judías verdes rehogadas con ajito y pimenton Pan y Fruta Kcal:241 Prot:8 Lip:7,6 HC:39,4	Hamburguesa vegetal con patata cuadro Pan y Fruta Kcal:543 Prot:23,1 Lip:29,9 HC:48,9	Menestra de verduras rehogadas con cebollita Pan y Fruta Kcal:277 Prot:9 Lip:6,9 HC:48,5	*Lentejas a la hortelana c/ Lechuga Pan y Fruta Kcal:323 Prot:15,8 Lip:4,5 HC:58,2	.Judías blancas con verduras c/ Ensalada campestre Pan y Fruta Kcal:178 Prot:5,7 Lip:3,9 HC:34,1	
*Guisantes rehogados con cebolla - Día 18 -	Arroz con calabacín - Día 19 -	Sopa de verduras - Día 20 -	Crema de puerro y zanahoria - Día 21 -		
Patatas guisadas con verduras Pan y Fruta Kcal:294 Prot:10,7 Lip:6,8 HC:51,4	.Lentejas estofadas con verduras c/ Lechuga Pan y Fruta Kcal:464 Prot:17,7 Lip:9,9 HC:79,2	Garbanzos estofados con verduras Pan integral y Fruta Kcal:461 Prot:41,2 Lip:6,5 HC:63,4	Hamburguesa vegetal con salsa de zanahoria Pan y Fruta Kcal:360 Prot:12,4 Lip:9,3 HC:58,9		
- Día 25 -	- Día 26 -	- Día 27 -	- Día 28 -		- Día 29 -



Este menú ha sido elaborado por el Departamento de Dietética y Nutrición de Enasui, S.L. (R.S. 2610104-M). Utilizamos en algunos platos Aceite de Oliva, Productos Integrales, Alimentos Neurosaludables, procedentes de Agricultura Ecológica y de Km "o". Los valores nutricionales se expresan en % sobre la energía total y en raciones de 100 gr. Atendiendo al Reglamento (UE) n° 1169/2011, los alérgenos correspondientes a cada plato están disponibles en la dirección [www.enasui.com](http://www.enasui.com), o en el teléfono 918729230 Ext. 3. En nuestra página WEB, dispone además de las recomendaciones para las cenas..

Menús Equilibrados

Ecológicamente Responsables

Alimentación Neurosaludable

Certificaciones de calidad

Concienciados Socialmente

Alimentos de proximidad



Revista Pequeñasui  
¡Descárguela!



**Se ofrecerá Diariamente una opción de Verdura**

**Lunes**

**Martes**

**Miércoles**

**Jueves**

**Viernes**

					Lentejas estofadas con verduras - Día 1 -
					Filete de merluza al horno c/ Ensalada campestre Pan y Fruta Kcal:312 Prot:15,2 Lip:4,3 HC:56,6
Macarrones a la Napolitana - Día 4 -	Sopa de verduras - Día 5 -	Garbanzos estofados con verduras - Día 6 -	Judías verdes rehogadas - Día 7 -	.Arroz con tomate - Día 8 -	
Huevos fritos con patatas	Tortilla española c/ Lechuga y maíz	*Bacalao al horno c/ Lechuga y tomate	Hamburguesa vegetal con patata cuadro	Filete de merluza en salsa con daditos de calabacín	
Pan y Fruta Kcal:386 Prot:12,1 Lip:17,3 HC:48,8	Pan y Fruta Kcal:326 Prot:10,3 Lip:13,6 HC:43,5	Pan y Fruta Kcal:408 Prot:47,7 Lip:10,2 HC:38,2	Pan y Fruta Kcal:532 Prot:23,1 Lip:31,4 HC:42,6	Pan y Postre Lácteo Kcal:490 Prot:20,2 Lip:12,8 HC:69,2	
Sopa de verduras - Día 11 -	Crema vichy - Día 12 -	.Patatas guisadas con verduras - Día 13 -	*Coditos con salsa de tomate - Día 14 -	.Judías blancas con verduras - Día 15 -	
Tortilla española	Hamburguesa vegetal con patata cuadro	Filete de merluza en salsa con daditos de calabaza	.Filete de bacalao rebozado c/ Lechuga	Tortilla española c/ Ensalada campestre	
Pan y Fruta Kcal:326 Prot:10,3 Lip:13,6 HC:43,5	Pan y Postre Lácteo Kcal:630 Prot:27 Lip:30,9 HC:64,6	Pan y Fruta Kcal:287 Prot:14,1 Lip:7,9 HC:43,4	Pan y Fruta Kcal:484 Prot:19,9 Lip:16,6 HC:66,4	Pan y Fruta Kcal:309 Prot:14,1 Lip:3 HC:59,4	
*Guisantes rehogados con cebolla - Día 18 -	Arroz con calabacín - Día 19 -	Sopa de verduras - Día 20 -	Crema de puerro y zanahoria - Día 21 -		
Tortilla francesa	Rombos de Merluza c/ Lechuga	Garbanzos estofados con verduras	Hamburguesa vegetal con salsa de zanahoria		
Pan y Fruta Kcal:364 Prot:14,7 Lip:12,3 HC:51,2	Pan y Fruta Kcal:409 Prot:21,7 Lip:14,3 HC:51,6	Pan integral y Fruta Kcal:461 Prot:41,2 Lip:6,5 HC:63,4	Pan y Postre Lácteo Kcal:447 Prot:16,3 Lip:10,3 HC:74,6		
- Día 25 -	- Día 26 -	- Día 27 -	- Día 28 -	- Día 29 -	



Este menú ha sido elaborado por el Departamento de Dietética y Nutrición de Enasui, S.L. (R.S. 2610104-M). Utilizamos en algunos platos Aceite de Oliva, Productos Integrales, Alimentos Neurosaludables, procedentes de Agricultura Ecológica y de Km "o". Los valores nutricionales se expresan en % sobre la energía total y en raciones de 100 gr. Atendiendo al Reglamento (UE) n° 1169/2011, los alérgenos correspondientes a cada plato están disponibles en la dirección [www.enasui.com](http://www.enasui.com), o en el teléfono 918729230 Ext. 3. En nuestra página WEB, dispone además de las recomendaciones para las cenas..

Menús Equilibrados

Ecológicamente Responsables

Alimentación Neurosaludable

Certificaciones de calidad

Concienciados Socialmente

Alimentos de proximidad



Revista Pequeñasui  
¡Descárguela!



**Se ofrecerá Diariamente una opción de Verdura**