

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

- Día 1 -

- Día 2 -

- Día 3 -



Crema de coliflor - Día 6 -	Alubias blancas a la hortelana - Día 7 -	Espaguetis carbonara - Día 8 -	.Arroz con tomate - Día 9 -	Sopa de cocido - Día 10 -
Lacón a la gallega	Tortilla francesa con jamon york c/ Lechuga	.Filete de merluza en salsa con daditos de calabaza	Salchichas de pavo en su jugo c/ Lechuga	Cocido madrileño completo
Pan y Fruta Kcal:196 Prot:5,8 Lip:4,1 HC:37,3	Pan y Fruta Kcal:465 Prot:28,7 Lip:11,9 HC:63,7	Pan y Fruta Kcal:374 Prot:17,6 Lip:13,2 HC:49,2	Pan y Fruta Kcal:583 Prot:20,6 Lip:15,8 HC:65,9	Pan y Postre Lácteo Kcal:544 Prot:24,7 Lip:20,2 HC:72,9
Crema de calabacin - Día 13 -	Sopa de letras - Día 14 -	- Día 15 -	.Lentejas estofadas con verduras - Día 16 -	Espirales con tomate y queso - Día 17 -
Hamburguesa burger meat mixta a la plancha c/ Lechuga y tomate	Jamoncitos de pollo con patatas		Huevos fritos con patatas	Filete de Merluza Rebozado c/ Lechuga
Pan y Fruta Kcal:492 Prot:22,3 Lip:26,8 HC:44	Pan y Fruta Kcal:309 Prot:19,9 Lip:11,4 HC:34,9		Pan y Postre Lácteo Kcal:703 Prot:30,1 Lip:21,9 HC:99,8	Pan y Fruta Kcal:353 Prot:16,5 Lip:11,2 HC:49,6
Judías verdes rehogadas - Día 20 -	.Lentejas estofadas con verduras - Día 21 -	Sopa de lluvia - Día 22 -	Arroz con verduras - Día 23 -	*Alubias blancas estofadas con verduras - Día 24 -
Albondigas de burger meat mixta al horno con patatas	Rombos de Merluza c/ Lechuga y zanahoria	Pollo asado al curry c/ Ensalada campestre	Bacalao con tomate c/ Lechuga	Tortilla española c/ Lechuga
Pan y Fruta Kcal:464 Prot:16,7 Lip:25,9 HC:44,5	Pan integral y Fruta Kcal:538 Prot:34,6 Lip:10,4 HC:76,6	Pan y Fruta Kcal:163 Prot:5,2 Lip:3 HC:32,1	Pan y Postre Lácteo Kcal:497 Prot:23,3 Lip:15,2 HC:70,7	Pan y Fruta Kcal:468 Prot:19,3 Lip:13 HC:70,4
Crema de calabaza - Día 27 -	.Lentejas estofadas con verduras - Día 28 -	Sopa de picadillo - Día 29 -	Macarrones a la Napolitana - Día 30 -	.Arroz con tomate - Día 31 -
Cinta de lomo fresca en salsa c/ Ensalada campestre	Filete de merluza en salsa con daditos de calabacin	Jamoncitos de pollo con patatas	Tortilla francesa c/ Lechuga y maíz	Croquetas y Empanadillas c/ Lechuga
Pan y Fruta Kcal:196 Prot:5,6 Lip:3,9 HC:38	Pan y Fruta Kcal:414 Prot:25,5 Lip:10,5 HC:57,8	Pan y Fruta Kcal:374 Prot:20,4 Lip:11,5 HC:44,4	Pan y Fruta Kcal:409 Prot:13,5 Lip:13 HC:61,8	Pan y Helado Kcal:372 Prot:6,5 Lip:10,1 HC:40,8

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 "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



Revista Pequeñasui
¡Descárguela!



Se ofrecerá Diariamente una opción de Verdura



Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

- Día 1 -

- Día 2 -

- Día 3 -



Crema de coliflor - Día 6 -	Alubias blancas a la hortelana - Día 7 -	Espaguetis carbonara - Día 8 -	.Arroz con tomate - Día 9 -	Sopa de cocido - Día 10 -
Lacón a la gallega	Tortilla francesa con jamon york c/ Lechuga	.Filete de merluza en salsa con daditos de calabaza	Salchichas de pavo en su jugo c/ Lechuga	Cocido madrileño completo
Pan y Fruta Kcal:196 Prot:5,8 Lip:4,1 HC:37,3	Pan y Fruta Kcal:465 Prot:28,7 Lip:11,9 HC:63,7	Pan y Fruta Kcal:374 Prot:17,6 Lip:13,2 HC:49,2	Pan y Fruta Kcal:583 Prot:20,6 Lip:15,8 HC:65,9	Pan y Postre Lácteo Kcal:544 Prot:24,7 Lip:20,2 HC:72,9
Crema de calabacin - Día 13 -	Sopa de letras - Día 14 -	- Día 15 -	.Lentejas estofadas con verduras - Día 16 -	Espirales con tomate y queso - Día 17 -
Hamburguesa burger meat mixta a la plancha c/ Lechuga y tomate	Jamoncitos de pollo con patatas		Huevos fritos con patatas	Filete de Merluza Rebozado c/ Lechuga
Pan y Fruta Kcal:492 Prot:22,3 Lip:26,8 HC:44	Pan y Fruta Kcal:309 Prot:19,9 Lip:11,4 HC:34,9		Pan y Postre Lácteo Kcal:703 Prot:30,1 Lip:21,9 HC:99,8	Pan y Fruta Kcal:353 Prot:16,5 Lip:11,2 HC:49,6
Judías verdes rehogadas - Día 20 -	.Lentejas estofadas con verduras - Día 21 -	Sopa de lluvia - Día 22 -	Arroz con verduras - Día 23 -	*Alubias blancas estofadas con verduras - Día 24 -
Albondigas de burger meat mixta al horno con patatas	Rombos de Merluza c/ Lechuga y zanahoria	Pollo asado al curry c/ Ensalada campestre	Bacalao con tomate c/ Lechuga	Tortilla española c/ Lechuga
Pan y Fruta Kcal:464 Prot:16,7 Lip:25,9 HC:44,5	Pan integral y Fruta Kcal:538 Prot:34,6 Lip:10,4 HC:76,6	Pan y Fruta Kcal:163 Prot:5,2 Lip:3 HC:32,1	Pan y Postre Lácteo Kcal:497 Prot:23,3 Lip:15,2 HC:70,7	Pan y Fruta Kcal:468 Prot:19,3 Lip:13 HC:70,4
Crema de calabaza - Día 27 -	.Lentejas estofadas con verduras - Día 28 -	Sopa de picadillo - Día 29 -	Macarrones a la Napolitana - Día 30 -	.Arroz con tomate - Día 31 -
Cinta de lomo fresca en salsa c/ Ensalada campestre	Filete de merluza en salsa con daditos de calabacin	Jamoncitos de pollo con patatas	Tortilla francesa c/ Lechuga y maíz	Croquetas y Empanadillas c/ Lechuga
Pan y Fruta Kcal:196 Prot:5,6 Lip:3,9 HC:38	Pan y Fruta Kcal:414 Prot:25,5 Lip:10,5 HC:57,8	Pan y Fruta Kcal:374 Prot:20,4 Lip:11,5 HC:44,4	Pan y Fruta Kcal:409 Prot:13,5 Lip:13 HC:61,8	Pan y Helado Kcal:372 Prot:6,5 Lip:10,1 HC:40,8

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 "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



Revista Pequeñasui
¡Descárguela!



Se ofrecerá Diariamente una opción de Verdura

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

- Día 1 -

- Día 2 -

- Día 3 -



Crema de coliflor - Día 6 -	Alubias blancas a la hortelana - Día 7 -	Pasta (sin gluten/huevo) - Día 8 -	.Arroz con tomate - Día 9 -	Sopa (pasta sin gluten/huevo) - Día 10 -
Lacón a la gallega	Tortilla francesa con jamon york c/ Lechuga	.Filete de merluza en salsa con daditos de calabaza	Salchichas de pavo en su jugo c/ Lechuga	Cocido madrileño completo
Barra de pan sin gluten y Fruta Kcal:60 Prot:1,9 Lip:2,1 HC:8,3	Barra de pan sin gluten y Fruta Kcal:329 Prot:24,8 Lip:9,9 HC:34,7	Barra de pan sin gluten y Fruta Kcal:80 Prot:8 Lip:4,8 HC:1,2	Barra de pan sin gluten y Fruta Kcal:447 Prot:16,7 Lip:13,8 HC:36,9	Barra de pan sin gluten y Postre Lácteo Kcal:315 Prot:16,9 Lip:17,2 HC:28,2
Crema de calabacín - Día 13 -	Pasta (sin gluten/huevo) - Día 14 -	- Día 15 -	.Crema de zanahoria - Día 16 -	Pasta (sin gluten/huevo) - Día 17 -
Hamburguesa de vacuno 100% al horno c/ Lechuga y tomate	Jamoncitos de pollo con patatas		Huevos fritos con patatas	Filete de merluza al horno c/ Lechuga
Barra de pan sin gluten y Fruta Kcal:316 Prot:17,7 Lip:23,9 HC:10,2	Barra de pan sin gluten y Fruta Kcal:146 Prot:14,7 Lip:8,4 HC:2,9		Barra de pan sin gluten y Postre Lácteo Kcal:373 Prot:12,8 Lip:18,6 HC:39,3	Barra de pan sin gluten y Fruta Kcal:90 Prot:8,9 Lip:5,2 HC:1,9
Judías verdes rehogadas - Día 20 -	.Patatas guisadas con verduras - Día 21 -	Sopa (pasta sin gluten/huevo) - Día 22 -	Arroz con verduras - Día 23 -	*Alubias blancas estofadas con verduras - Día 24 -
.Ragout de ternera con patatas	Filete de merluza al horno c/ Lechuga y zanahoria	Pollo asado al curry c/ Ensalada campestre	Bacalao con tomate c/ Lechuga	Tortilla española c/ Lechuga
Barra de pan sin gluten y Fruta Kcal:273 Prot:13,8 Lip:20,4 HC:8,6	Barra de pan sin gluten y Fruta Kcal:150 Prot:10,5 Lip:6,1 HC:13,5	Barra de pan sin gluten y Fruta Kcal:21 Prot:1,3 Lip:1 HC:3,1	Barra de pan sin gluten y Postre Lácteo Kcal:274 Prot:15,5 Lip:12,2 HC:26	Barra de pan sin gluten y Fruta Kcal:332 Prot:15,4 Lip:11 HC:41,4
Crema de calabaza - Día 27 -	Coliflor rehogada - Día 28 -	Sopa (pasta sin gluten/huevo) - Día 29 -	Pasta (sin gluten/huevo) - Día 30 -	.Arroz con tomate - Día 31 -
Cinta de lomo fresca en salsa c/ Ensalada campestre	Filete de merluza en salsa con daditos de calabacín	Jamoncitos de pollo con patatas	Tortilla francesa c/ Lechuga y maíz	Cinta de lomo fresca en salsa c/ Lechuga
Barra de pan sin gluten y Fruta Kcal:60 Prot:1,7 Lip:1,9 HC:9	Barra de pan sin gluten y Fruta Kcal:164 Prot:12,5 Lip:10,1 HC:5,7	Barra de pan sin gluten y Fruta Kcal:167 Prot:16 Lip:9,4 HC:5,9	Barra de pan sin gluten y Fruta Kcal:139 Prot:6,2 Lip:6,6 HC:13	Barra de pan sin gluten y Postre Lácteo Kcal:373 Prot:20,3 Lip:17,2 HC:26,3

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



Revista Pequeñasui
¡Descárguela!



Se ofrecerá Diariamente una opción de Verdura



Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

- Día 1 -

- Día 2 -

- Día 3 -



Crema de coliflor - Día 6 -	Alubias blancas a la hortelana - Día 7 -	Pasta (sin gluten/huevo) - Día 8 -	.Arroz con tomate - Día 9 -	Sopa (pasta sin gluten/huevo) - Día 10 -
Lacón a la gallega	Filete de pollo al horno c/ Lechuga	.Filete de merluza en salsa con daditos de calabaza	Salchichas de pavo en su jugo c/ Lechuga	Cocido madrileño completo
Pan y Fruta Kcal:196 Prot:5,8 Lip:4,1 HC:37,3	Pan y Fruta Kcal:459 Prot:38 Lip:8,4 HC:61	Pan y Fruta Kcal:216 Prot:11,9 Lip:6,8 HC:30,2	Pan y Fruta Kcal:583 Prot:20,6 Lip:15,8 HC:65,9	Pan y Postre Lácteo Kcal:538 Prot:24,7 Lip:20,2 HC:72,9
Crema de calabacín - Día 13 -	Sopa (pasta sin gluten/huevo) - Día 14 -	- Día 15 -	.Lentejas estofadas con verduras - Día 16 -	Pasta (sin gluten/huevo) - Día 17 -
Hamburguesa burger meat mixta a la plancha c/ Lechuga y tomate	Jamoncitos de pollo con patatas		Cinta de lomo fresca en salsa	Filete de merluza al horno c/ Lechuga
Pan y Fruta Kcal:492 Prot:22,3 Lip:26,8 HC:44	Pan y Fruta Kcal:303 Prot:19,9 Lip:11,4 HC:34,9		Pan y Postre Lácteo Kcal:596 Prot:36,7 Lip:18,6 HC:73,8	Pan y Fruta Kcal:226 Prot:12,8 Lip:7,2 HC:30,9
Judías verdes rehogadas - Día 20 -	.Lentejas estofadas con verduras - Día 21 -	Sopa (pasta sin gluten/huevo) - Día 22 -	Arroz con verduras - Día 23 -	*Alubias blancas estofadas con verduras - Día 24 -
Albondigas de burger meat mixta al horno con patatas	Filete de merluza al horno c/ Lechuga y zanahoria	Pollo asado al curry c/ Ensalada campestre	Bacalao con tomate c/ Lechuga	Cinta de lomo fresca en salsa c/ Lechuga
Pan y Fruta Kcal:464 Prot:16,7 Lip:25,9 HC:44,5	Pan integral y Fruta Kcal:497 Prot:27,7 Lip:8,7 HC:76,9	Pan y Fruta Kcal:157 Prot:5,2 Lip:3 HC:32,1	Pan y Postre Lácteo Kcal:497 Prot:23,3 Lip:15,2 HC:70,7	Pan y Fruta Kcal:517 Prot:32,3 Lip:16,6 HC:62,4
Crema de calabaza - Día 27 -	.Lentejas estofadas con verduras - Día 28 -	Sopa (pasta sin gluten/huevo) - Día 29 -	Pasta (sin gluten/huevo) - Día 30 -	.Arroz con tomate - Día 31 -
Cinta de lomo fresca en salsa c/ Ensalada campestre	Filete de merluza en salsa con daditos de calabacín	Jamoncitos de pollo con patatas	Ragout de ternera en salsa c/ Lechuga y maíz	Cinta de lomo fresca en salsa c/ Lechuga
Pan y Fruta Kcal:196 Prot:5,6 Lip:3,9 HC:38	Pan y Fruta Kcal:414 Prot:25,5 Lip:10,5 HC:57,8	Pan y Fruta Kcal:303 Prot:19,9 Lip:11,4 HC:34,9	Pan y Fruta Kcal:466 Prot:17,1 Lip:32,2 HC:30,4	Pan y Postre Lácteo Kcal:596 Prot:28,1 Lip:20,2 HC:71

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



Revista Pequeñasui
¡Descárguela!



Se ofrecerá Diariamente una opción de Verdura



Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

- Día 1 -

- Día 2 -

- Día 3 -



Crema de coliflor - Día 6 -	Alubias blancas a la hortelana - Día 7 -	Pasta (sin gluten/huevo) - Día 8 -	.Arroz con tomate - Día 9 -	Sopa (pasta sin gluten/huevo) - Día 10 -
Lacón a la gallega	Filete de pollo al horno c/ Lechuga	.Filete de merluza en salsa con daditos de calabaza	Salchichas de pavo en su jugo c/ Lechuga	Cocido madrileño completo
Pan y Fruta Kcal:196 Prot:5,8 Lip:4,1 HC:37,3	Pan y Fruta Kcal:459 Prot:38 Lip:8,4 HC:61	Pan y Fruta Kcal:216 Prot:11,9 Lip:6,8 HC:30,2	Pan y Fruta Kcal:583 Prot:20,6 Lip:15,8 HC:65,9	Pan y Fruta Kcal:451 Prot:20,8 Lip:19,2 HC:57,2
Crema de calabacín - Día 13 -	Sopa (pasta sin gluten/huevo) - Día 14 -	- Día 15 -	.Lentejas estofadas con verduras - Día 16 -	Pasta (sin gluten/huevo) - Día 17 -
Hamburguesa burger meat mixta a la plancha c/ Lechuga y tomate	Jamoncitos de pollo con patatas		Cinta de lomo fresca en salsa	Filete de merluza al horno c/ Lechuga
Pan y Fruta Kcal:492 Prot:22,3 Lip:26,8 HC:44	Pan y Fruta Kcal:303 Prot:19,9 Lip:11,4 HC:34,9		Pan y Fruta Kcal:509 Prot:32,8 Lip:17,6 HC:58,1	Pan y Fruta Kcal:226 Prot:12,8 Lip:7,2 HC:30,9
Judías verdes rehogadas - Día 20 -	.Lentejas estofadas con verduras - Día 21 -	Sopa (pasta sin gluten/huevo) - Día 22 -	Arroz con verduras - Día 23 -	*Alubias blancas estofadas con verduras - Día 24 -
Albondigas de burger meat mixta al horno con patatas	Filete de merluza al horno c/ Lechuga y zanahoria	Pollo asado en su jugo c/ Ensalada campestre	Bacalao con tomate c/ Lechuga	Cinta de lomo fresca en salsa c/ Lechuga
Pan y Fruta Kcal:464 Prot:16,7 Lip:25,9 HC:44,5	Pan integral y Fruta Kcal:497 Prot:27,7 Lip:8,7 HC:76,9	Pan y Fruta Kcal:157 Prot:5,2 Lip:3 HC:32,1	Pan y Fruta Kcal:410 Prot:19,4 Lip:14,2 HC:55	Pan y Fruta Kcal:517 Prot:32,3 Lip:16,6 HC:62,4
Crema de calabaza - Día 27 -	.Lentejas estofadas con verduras - Día 28 -	Sopa (pasta sin gluten/huevo) - Día 29 -	Pasta (sin gluten/huevo) - Día 30 -	.Arroz con tomate - Día 31 -
Cinta de lomo fresca en salsa c/ Ensalada campestre	Filete de merluza en salsa con daditos de calabacín	Jamoncitos de pollo con patatas	Ragout de ternera en salsa c/ Lechuga y maíz	Cinta de lomo fresca en salsa c/ Lechuga
Pan y Fruta Kcal:196 Prot:5,6 Lip:3,9 HC:38	Pan y Fruta Kcal:414 Prot:25,5 Lip:10,5 HC:57,8	Pan y Fruta Kcal:303 Prot:19,9 Lip:11,4 HC:34,9	Pan y Fruta Kcal:466 Prot:17,1 Lip:32,2 HC:30,4	Pan y Fruta Kcal:509 Prot:24,2 Lip:19,2 HC:55,3

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



Revista Pequeñasui
¡Descárguela!



Se ofrecerá Diariamente una opción de Verdura



Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

- Día 1 -

- Día 2 -

- Día 3 -



Crema de coliflor - Día 6 -	Alubias blancas a la hortelana - Día 7 -	Pasta (sin gluten/huevo) - Día 8 -	.Arroz con tomate - Día 9 -	Sopa (pasta sin gluten/huevo) - Día 10 -
Lacón a la gallega	Filete de pollo al horno	Magro de cerdo en salsa con verduras	Salchichas de pavo en su jugo	Cocido madrileño completo
Pan y Fruta Kcal:196 Prot:5,8 Lip:4,1 HC:37,3	Pan y Fruta Kcal:448 Prot:37,4 Lip:8,2 HC:59,4	Pan y Fruta Kcal:263 Prot:18,3 Lip:9 HC:30,6	Pan y Fruta Kcal:572 Prot:20,1 Lip:15,6 HC:64,3	Pan y Postre Lácteo Kcal:538 Prot:24,7 Lip:20,2 HC:72,9
Crema de calabacín - Día 13 -	Sopa (pasta sin gluten/huevo) - Día 14 -	- Día 15 -	.Lentejas estofadas con verduras - Día 16 -	Pasta (sin gluten/huevo) - Día 17 -
Hamburguesa burger meat mixta a la plancha	Jamoncitos de pollo con patatas		Cinta de lomo fresca en salsa	Filete de pollo en salsa
Pan y Fruta Kcal:492 Prot:22,3 Lip:26,8 HC:44	Pan y Fruta Kcal:303 Prot:19,9 Lip:11,4 HC:34,9		Pan y Postre Lácteo Kcal:596 Prot:36,7 Lip:18,6 HC:73,8	Pan y Fruta Kcal:273 Prot:25,3 Lip:7 HC:30,7
Judías verdes rehogadas - Día 20 -	.Lentejas estofadas con verduras - Día 21 -	Sopa (pasta sin gluten/huevo) - Día 22 -	Arroz con verduras - Día 23 -	*Alubias blancas estofadas con verduras - Día 24 -
Albondigas de burger meat mixta al horno con patatas	Cinta de lomo fresca en salsa	Pollo asado al curry	Ragout de ternera en salsa	Cinta de lomo fresca en salsa
Pan y Fruta Kcal:464 Prot:16,7 Lip:25,9 HC:44,5	Pan integral y Fruta Kcal:614 Prot:37 Lip:17 HC:78,1	Pan y Fruta Kcal:332 Prot:20 Lip:14,7 HC:34,6	Pan y Postre Lácteo Kcal:662 Prot:22,9 Lip:36,1 HC:65,5	Pan y Fruta Kcal:506 Prot:31,7 Lip:16,4 HC:60,9
Crema de calabaza - Día 27 -	.Lentejas estofadas con verduras - Día 28 -	Sopa (pasta sin gluten/huevo) - Día 29 -	Pasta (sin gluten/huevo) - Día 30 -	.Arroz con tomate - Día 31 -
Cinta de lomo fresca en salsa	Ragout de ternera en salsa con patatas	Jamoncitos de pollo con patatas	Ragout de ternera en salsa	Cinta de lomo fresca en salsa
Pan y Fruta Kcal:392 Prot:23,2 Lip:17,3 HC:39,5	Pan y Fruta Kcal:528 Prot:27 Lip:21,2 HC:60,7	Pan y Fruta Kcal:303 Prot:19,9 Lip:11,4 HC:34,9	Pan y Fruta Kcal:466 Prot:17,1 Lip:32,2 HC:30,4	Pan y Postre Lácteo Kcal:585 Prot:27,5 Lip:20 HC:69,5

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



Revista Pequeñasui
¡Descárguela!



Se ofrecerá Diariamente una opción de Verdura