

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

.Crema de verduras - Día 3 -	.Ensalada de pasta tricolor - Día 4 -	Judías blancas a la riojana - Día 5 -	.Arroz con tomate - Día 6 -	Lentejas estofadas con verduras - Día 7 -
*Hamburguesa burger meat mixta en salsa con patatas cuadro	.Filete de merluza en salsa con daditos de calabacín	Filete de pollo a la naranja	Filete de gallo San Pedro c/ Ensalada campestre	Huevos fritos con patatas
Pan y Fruta Kcal:430 Prot:18 Lip:21 HC:45,8	Pan y Fruta Kcal:348 Prot:17,2 Lip:11,4 HC:47,6	Pan y Postre Lácteo Kcal:564 Prot:35,1 Lip:14,5 HC:73,6	Pan y Fruta Kcal:301 Prot:6 Lip:5,6 HC:52,3	Pan y Fruta Kcal:616 Prot:26,2 Lip:20,9 HC:84,1
Crema de calabacín - Día 10 -	Arroz con pollo - Día 11 -	Garbanzos estofados con verduras - Día 12 -	*Judías verdes con tomate - Día 13 -	Macarrones a la Napolitana - Día 14 -
Chuleta de cerdo en salsa c/ Patatas fritas	Rombos de Merluza c/ Lechuga y maíz	Tortilla francesa c/ Ensalada campestre	Albondigas de burger meat mixta al horno con patatas	Salchichas de pavo con jardinera de verduras
Pan y Fruta Kcal:196 Prot:5,6 Lip:3,9 HC:38,2	Pan y Postre Lácteo Kcal:474 Prot:28,3 Lip:14,5 HC:61,1	Pan y Fruta Kcal:314 Prot:35,3 Lip:5,2 HC:38,2	Pan y Fruta Kcal:450 Prot:16,5 Lip:26,1 HC:47,3	Pan y Fruta Kcal:549 Prot:21,9 Lip:24,9 HC:62,4
*Arroz tres delicias - Día 17 -	Crema de coliflor - Día 18 -	Coditos gratinados - Día 19 -	.Lentejas estofadas con verduras - Día 20 -	Sopa de picadillo - Día 21 -
*Merluza en salsa con zanahoria	Pollo asado con daditos de calabacín	*Bacalao al horno c/ Lechuga y remolacha	Tortilla española c/ Ensalada campestre	San Jacobo c/ Lechuga y maíz
Pan y Fruta Kcal:348 Prot:17,9 Lip:9,6 HC:50,4	Pan y Fruta Kcal:332 Prot:25,8 Lip:10,3 HC:37,5	Pan y Postre Lácteo Kcal:485 Prot:25,8 Lip:14,5 HC:65,3	Pan y Fruta Kcal:312 Prot:15,2 Lip:4,3 HC:56,6	Pan y Fruta Kcal:415 Prot:11,9 Lip:8,3 HC:67,6
- Día 24 -	- Día 25 -	- Día 26 -	- Día 27 -	- Día 28 -



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, 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

.Crema de verduras - Día 3 -	.Ensalada de pasta tricolor - Día 4 -	Judías blancas a la riojana - Día 5 -	.Arroz con tomate - Día 6 -	Lentejas estofadas con verduras - Día 7 -
*Hamburguesa burger meat mixta en salsa con patatas cuadro	.Filete de merluza en salsa con daditos de calabacín	Filete de pollo a la naranja	Filete de gallo San Pedro c/ Ensalada campestre	Huevos fritos con patatas
Pan y Fruta Kcal:430 Prot:18 Lip:21 HC:45,8	Pan y Fruta Kcal:348 Prot:17,2 Lip:11,4 HC:47,6	Pan y Postre Lácteo Kcal:564 Prot:35,1 Lip:14,5 HC:73,6	Pan y Fruta Kcal:301 Prot:6 Lip:5,6 HC:52,3	Pan y Fruta Kcal:616 Prot:26,2 Lip:20,9 HC:84,1
Crema de calabacín - Día 10 -	Arroz con pollo - Día 11 -	Garbanzos estofados con verduras - Día 12 -	*Judías verdes con tomate - Día 13 -	Macarrones a la Napolitana - Día 14 -
Chuleta de cerdo en salsa c/ Patatas fritas	Rombos de Merluza c/ Lechuga y maíz	Tortilla francesa c/ Ensalada campestre	Albondigas de burger meat mixta al horno con patatas	Salchichas de pavo con jardinera de verduras
Pan y Fruta Kcal:196 Prot:5,6 Lip:3,9 HC:38,2	Pan y Postre Lácteo Kcal:474 Prot:28,3 Lip:14,5 HC:61,1	Pan y Fruta Kcal:314 Prot:35,3 Lip:5,2 HC:38,2	Pan y Fruta Kcal:450 Prot:16,5 Lip:26,1 HC:47,3	Pan y Fruta Kcal:549 Prot:21,9 Lip:24,9 HC:62,4
*Arroz tres delicias - Día 17 -	Crema de coliflor - Día 18 -	*Coditos con salsa de tomate - Día 19 -	.Lentejas estofadas con verduras - Día 20 -	Sopa de picadillo - Día 21 -
*Merluza en salsa con zanahoria	Pollo asado con daditos de calabacín	*Bacalao al horno c/ Lechuga y remolacha	Tortilla española c/ Ensalada campestre	San Jacobo c/ Lechuga y maíz
Pan y Fruta Kcal:348 Prot:17,9 Lip:9,6 HC:50,4	Pan y Fruta Kcal:332 Prot:25,8 Lip:10,3 HC:37,5	Pan y Postre Lácteo Kcal:460 Prot:24,1 Lip:12,5 HC:66,1	Pan y Fruta Kcal:312 Prot:15,2 Lip:4,3 HC:56,6	Pan y Fruta Kcal:415 Prot:11,9 Lip:8,3 HC:67,6
 a 24 -	- Día 25 -	- Día 26 -	- Día 27 -	- Día 28 -

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, 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

.Crema de verduras - Día 3 -	Pasta (sin gluten/huevo) - Día 4 -	Judías blancas a la riojana - Día 5 -	.Arroz con tomate - Día 6 -	.Crema de zanahoria - Día 7 -
Hamburguesa de vacuno 100% al horno con daditos de zanahoria	.Filete de merluza en salsa con daditos de calabacín	Filete de pollo a la naranja	Filete de gallo San Pedro c/ Ensalada campestre	Huevos fritos con patatas
Barra de pan sin gluten y Fruta Kcal:289 Prot:14,2 Lip:21,1 HC:10,6	Barra de pan sin gluten y Fruta Kcal:80 Prot:8 Lip:4,8 HC:1,2	Barra de pan sin gluten y Postre Lácteo Kcal:341 Prot:27,3 Lip:11,5 HC:28,9	Barra de pan sin gluten y Fruta Kcal:165 Prot:2,1 Lip:3,6 HC:23,3	Barra de pan sin gluten y Fruta Kcal:373 Prot:12,8 Lip:18,6 HC:39,3
Crema de calabacín - Día 10 -	Arroz con pollo - Día 11 -	Garbanzos estofados con verduras - Día 12 -	*Judías verdes con patata, zanahoria y tomate - Día 13 -	Pasta (sin gluten/huevo) - Día 14 -
Chuleta de cerdo en salsa c/ Patatas fritas	Filete de merluza al horno c/ Lechuga y maíz	Tortilla francesa c/ Ensalada campestre	Ragout de ternera en salsa con patatas	Salchichas de pavo con jardinera de verduras
Barra de pan sin gluten y Fruta Kcal:60 Prot:1,7 Lip:1,9 HC:9,2	Barra de pan sin gluten y Postre Lácteo Kcal:209 Prot:13,5 Lip:9,8 HC:16,7	Barra de pan sin gluten y Fruta Kcal:178 Prot:31,4 Lip:3,2 HC:9,2	Barra de pan sin gluten y Fruta Kcal:260 Prot:13,7 Lip:20,6 HC:11,4	Barra de pan sin gluten y Fruta Kcal:280 Prot:14,6 Lip:18,5 HC:13,6
*Arroz tres delicias - Día 17 -	Crema de coliflor - Día 18 -	Pasta (sin gluten/huevo) - Día 19 -	Judías verdes con tomate - Día 20 -	Sopa (pasta sin gluten/huevo) - Día 21 -
*Merluza en salsa con zanahoria	Pollo asado con daditos de calabacín	*Bacalao al horno c/ Lechuga y remolacha	Tortilla española c/ Ensalada campestre	Cinta de lomo fresca en salsa c/ Lechuga y maíz
Barra de pan sin gluten y Fruta Kcal:212 Prot:14 Lip:7,6 HC:21,4	Barra de pan sin gluten y Fruta Kcal:196 Prot:21,9 Lip:8,3 HC:8,5	Barra de pan sin gluten y Postre Lácteo Kcal:104 Prot:12,9 Lip:5,1 HC:1,6	Barra de pan sin gluten y Fruta Kcal:67 Prot:2,1 Lip:3,5 HC:6,7	Barra de pan sin gluten y Fruta Kcal:218 Prot:18,9 Lip:14,4 HC:4,5
- Día 24 -	- Día 25 -	- Día 26 -	- Día 27 -	- Día 28 -



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, 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

.Crema de verduras - Día 3 -	Pasta (sin gluten/huevo) - Día 4 -	Judías blancas a la riojana - Día 5 -	.Arroz con tomate - Día 6 -	Lentejas estofadas con verduras - Día 7 -
*Hamburguesa burger meat mixta en salsa con patatas cuadro	.Filete de merluza en salsa con daditos de calabacín	Filete de pollo a la naranja	Filete de gallo San Pedro c/ Ensalada campestre	Filete de pollo en salsa con patatas
Pan y Fruta Kcal:430 Prot:18 Lip:21 HC:45,8	Pan y Fruta Kcal:216 Prot:11,9 Lip:6,8 HC:30,2	Pan y Postre Lácteo Kcal:564 Prot:35,1 Lip:14,5 HC:73,6	Pan y Fruta Kcal:301 Prot:6 Lip:5,6 HC:52,3	Pan y Fruta Kcal:470 Prot:28,6 Lip:13,7 HC:61,5
Crema de calabacín - Día 10 -	Arroz con pollo - Día 11 -	Garbanzos estofados con verduras - Día 12 -	*Judías verdes con tomate - Día 13 -	Pasta (sin gluten/huevo) - Día 14 -
Chuleta de cerdo en salsa c/ Patatas fritas	Filete de merluza al horno c/ Lechuga y maíz	Pollo asado en su jugo c/ Ensalada campestre	Albondigas de burger meat mixta al horno con patatas	Salchichas de pavo con jardinera de verduras
Pan y Fruta Kcal:196 Prot:5,6 Lip:3,9 HC:38,2	Pan y Postre Lácteo Kcal:432 Prot:21,3 Lip:12,8 HC:61,4	Pan y Fruta Kcal:314 Prot:35,3 Lip:5,2 HC:38,2	Pan y Fruta Kcal:450 Prot:16,5 Lip:26,1 HC:47,3	Pan y Fruta Kcal:416 Prot:18,5 Lip:20,5 HC:42,6
Arroz con calabacín - Día 17 -	Crema de coliflor - Día 18 -	Pasta (sin gluten/huevo) - Día 19 -	.Lentejas estofadas con verduras - Día 20 -	Sopa (pasta sin gluten/huevo) - Día 21 -
*Merluza en salsa con zanahoria	Pollo asado con daditos de calabacín	*Bacalao al horno c/ Lechuga y remolacha	Cinta de lomo fresca en salsa c/ Ensalada campestre	Filete de pollo al horno c/ Lechuga y maíz
Pan y Fruta Kcal:381 Prot:16,1 Lip:13,6 HC:54,5	Pan y Fruta Kcal:332 Prot:25,8 Lip:10,3 HC:37,5	Pan y Postre Lácteo Kcal:327 Prot:20,7 Lip:8,1 HC:46,3	Pan y Fruta Kcal:312 Prot:15,2 Lip:4,3 HC:56,6	Pan y Fruta Kcal:296 Prot:28,5 Lip:8,1 HC:32,1
- Día 24 -	- Día 25 -	- Día 26 -	- Día 27 -	- Día 28 -



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, 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

.Crema de verduras - Día 3 -	Pasta (sin gluten/huevo) - Día 4 -	Judías blancas a la riojana - Día 5 -	.Arroz con tomate - Día 6 -	Lentejas estofadas con verduras - Día 7 -
*Hamburguesa burger meat mixta en salsa con patatas cuadro Pan y Fruta Kcal:430 Prot:18 Lip:21 HC:45,8	.Filete de merluza en salsa con daditos de calabacín Pan y Fruta Kcal:216 Prot:11,9 Lip:6,8 HC:30,2	Filete de pollo a la naranja Pan y Fruta Kcal:477 Prot:31,2 Lip:13,5 HC:57,9	Filete de gallo San Pedro c/ Ensalada campestre Pan y Fruta Kcal:301 Prot:6 Lip:5,6 HC:52,3	Filete de pollo en salsa con patatas Pan y Fruta Kcal:470 Prot:28,6 Lip:13,7 HC:61,5
Crema de calabacín - Día 10 -	Arroz con pollo - Día 11 -	Garbanzos estofados con verduras - Día 12 -	*Judías verdes con tomate - Día 13 -	Pasta (sin gluten/huevo) - Día 14 -
Chuleta de cerdo en salsa c/ Patatas fritas Pan y Fruta Kcal:196 Prot:5,6 Lip:3,9 HC:38,2	Filete de merluza al horno c/ Lechuga y maíz Pan y Fruta Kcal:345 Prot:17,4 Lip:11,8 HC:45,7	Pollo asado en su jugo c/ Ensalada campestre Pan y Fruta Kcal:314 Prot:35,3 Lip:5,2 HC:38,2	Albondigas de burger meat mixta al horno con patatas Pan y Fruta Kcal:450 Prot:16,5 Lip:26,1 HC:47,3	Salchichas de pavo con jardinera de verduras Pan y Fruta Kcal:416 Prot:18,5 Lip:20,5 HC:42,6
Arroz con calabacín - Día 17 -	Crema de coliflor - Día 18 -	Pasta (sin gluten/huevo) - Día 19 -	.Lentejas estofadas con verduras - Día 20 -	Sopa (pasta sin gluten/huevo) - Día 21 -
*Merluza en salsa con zanahoria Pan y Fruta Kcal:381 Prot:16,1 Lip:13,6 HC:54,5	Pollo asado con daditos de calabacín Pan y Fruta Kcal:332 Prot:25,8 Lip:10,3 HC:37,5	*Bacalao al horno c/ Lechuga y remolacha Pan y Fruta Kcal:240 Prot:16,8 Lip:7,1 HC:30,6	Cinta de lomo fresca en salsa c/ Ensalada campestre Pan y Fruta Kcal:312 Prot:15,2 Lip:4,3 HC:56,6	Filete de pollo al horno c/ Lechuga y maíz Pan y Fruta Kcal:296 Prot:28,5 Lip:8,1 HC:32,1
- Día 24 -	- Día 25 -	- Día 26 -	- Día 27 -	- Día 28 -



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, 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

.Crema de verduras - Día 3 -	Pasta (sin gluten/huevo) - Día 4 -	Judías blancas a la riojana - Día 5 -	.Arroz con tomate - Día 6 -	Lentejas estofadas con verduras - Día 7 -
*Hamburguesa burger meat mixta en salsa con patatas cuadro	Cinta de lomo fresca en salsa con zanahoria baby	Filete de pollo a la naranja	Albondigas burger meat mixta en salsa	Filete de pollo en salsa con patatas
Pan y Fruta Kcal:430 Prot:18 Lip:21 HC:45,8	Pan y Fruta Kcal:290 Prot:20,1 Lip:11,1 HC:30,7	Pan y Postre Lácteo Kcal:564 Prot:35,1 Lip:14,5 HC:73,6	Pan y Fruta Kcal:549 Prot:16,8 Lip:24,3 HC:61,6	Pan y Fruta Kcal:470 Prot:28,6 Lip:13,7 HC:61,5
Crema de calabacín - Día 10 -	Arroz con pollo - Día 11 -	Garbanzos estofados con verduras - Día 12 -	*Judías verdes con tomate - Día 13 -	Pasta (sin gluten/huevo) - Día 14 -
Chuleta de cerdo en salsa	Ragout de ternera en salsa	Pollo asado en su jugo	Albondigas de burger meat mixta al horno con patatas	Salchichas de pavo con jardinera de verduras
Pan y Fruta Kcal:196 Prot:5,6 Lip:3,9 HC:38,2	Pan y Postre Lácteo Kcal:683 Prot:26,2 Lip:38 HC:62,5	Pan y Fruta Kcal:468 Prot:49,9 Lip:15 HC:40,4	Pan y Fruta Kcal:450 Prot:16,5 Lip:26,1 HC:47,3	Pan y Fruta Kcal:416 Prot:18,5 Lip:20,5 HC:42,6
Arroz con calabacín - Día 17 -	Crema de coliflor - Día 18 -	Pasta (sin gluten/huevo) - Día 19 -	.Lentejas estofadas con verduras - Día 20 -	Sopa (pasta sin gluten/huevo) - Día 21 -
Cinta de lomo fresca en salsa con zanahoria baby	Pollo asado con daditos de calabacín	Hamburguesa burger meat mixta a la plancha	Cinta de lomo fresca en salsa	Filete de pollo al horno
Pan y Fruta Kcal:431 Prot:22 Lip:16,5 HC:51,7	Pan y Fruta Kcal:332 Prot:25,8 Lip:10,3 HC:37,5	Pan y Postre Lácteo Kcal:519 Prot:24,5 Lip:25,9 HC:50,5	Pan y Fruta Kcal:509 Prot:32,8 Lip:17,6 HC:58,1	Pan y Fruta Kcal:296 Prot:28,5 Lip:8,1 HC:32,1
- Día 24 -	- Día 25 -	- Día 26 -	- Día 27 -	- Día 28 -



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