



**Lunes**

**Martes**

**Miércoles**

**Jueves**

**Viernes**

	.Sopa de Picadillo Pollo asado con daditos de calabacín Pan y Postre Lácteo Kcal:387 Prot:29,1 Lip:10,2 HC:48	- Día 1 -	.Lentejas estofadas con verduras Huevos fritos con patatas Pan y Fruta Kcal:616 Prot:26,2 Lip:20,9 HC:84,1	- Día 2 -	Crema de coliflor .Albóndigas Burger Meat con jardinera de verduras Pan y Fruta Kcal:442 Prot:16,3 Lip:22,3 HC:47,4	- Día 3 -	.Coditos a la Napolitana Filete de merluza en salsa con daditos de calabaza Pan y Fruta Kcal:350 Prot:15,3 Lip:11,2 HC:50	- Día 4 -
.Arroz con tomate Salchichas de pavo en su jugo c/ Lechuga Pan y Fruta Kcal:583 Prot:20,6 Lip:15,8 HC:65,9	.Crema de calabaza Lacón a la gallega Pan y Fruta Kcal:196 Prot:5,6 Lip:3,9 HC:38	- Día 8 -	Canelones de atún Lomitos de rosada c/ Lechuga Pan y Fruta Kcal:338 Prot:30,2 Lip:11,7 HC:31,4	- Día 9 -	.Garbanzos estofados .Tortilla Española c/ Lechuga y tomate Pan y Fruta Kcal:462 Prot:39,9 Lip:14,9 HC:47,6	- Día 10 -	Sopa de letras Filete de pollo a la naranja Pan y Postre Lácteo Kcal:385 Prot:23,5 Lip:12,4 HC:48,5	- Día 11 -
Espaguetis con tomate y queso Filete de merluza a la jardinera Pan y Fruta Kcal:757 Prot:33 Lip:11,1 HC:134,8	Crema de puerro y calabacín *Chuleta de sajonia con patata dado Pan y Fruta Kcal:400 Prot:14,4 Lip:21,7 HC:40,1	- Día 15 -	Paella mixta *Bacalao al horno c/ Ensalada campestre Pan y Postre Lácteo Kcal:342 Prot:12,6 Lip:6,9 HC:60,6	- Día 16 -	Alubias blancas a la hortelana .Tortilla Francesa c/ Lechuga y zanahoria Pan y Fruta Kcal:448 Prot:20,3 Lip:9,6 HC:72,4	- Día 17 -	Brocoli rehogado Escalope de pollo c/ Lechuga y zanahoria Pan y Fruta Kcal:339 Prot:18,8 Lip:7,3 HC:53,6	- Día 18 -
Sopa de lluvia Cinta de lomo fresca en su jugo c/ Lechuga Pan y Fruta Kcal:371 Prot:23,4 Lip:16,6 HC:35,1	Patatas a la Riojana Filete de merluza en salsa con daditos de calabacín Pan y Fruta Kcal:319 Prot:17,9 Lip:11,4 HC:39,7	- Día 22 -	.Crema de guisantes Jamoncitos de pollo con patatas Pan y Postre Lácteo Kcal:451 Prot:26,1 Lip:13,3 HC:60	- Día 23 -	Farfalle a la Carbonara Filete de gallo c/ Lechuga y tomate Pan y Fruta Kcal:136 Prot:3,9 Lip:2 HC:29	- Día 24 -	.Lentejas estofadas con verduras .Tortilla Española c/ Ensalada campestre Pan y Fruta Kcal:312 Prot:15,2 Lip:4,3 HC:56,6	- Día 25 -
Judías verdes rehogadas *Hamburguesa burger meat mixta en salsa con patatas cuadro Pan y Fruta Kcal:426 Prot:18,2 Lip:22,6 HC:40,8	Sopa de cocido Cocido madrileño completo Pan integral y Postre Lácteo Kcal:649 Prot:28,8 Lip:19,6 HC:92,9	- Día 29 -	*Arroz con magro .Tortilla Francesa c/ Lechuga Pan y Fruta Kcal:416 Prot:17,1 Lip:13,3 HC:56,9	- Día 30 -	*Lentejas a la hortelana Rombos de Merluza c/ Ensalada campestre Pan y Fruta Kcal:312 Prot:15,3 Lip:4,3 HC:56,6	- Día 31 -		

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) nº 1169/2011, los alérgenos correspondientes a cada plato están disponibles en la dirección [www.enasui.com](http://www.enasui.com), o en el teléfono 918729230 Ext. 3. En nuestra página WEB, dispone además de las recomendaciones para las cenas..

Menús Equilibrados	Ecológicamente Responsables	Alimentación Neurosaludable	Certificaciones de calidad	Concienciados Socialmente	Alimentos de proximidad



Revista Pequeñasui ¡Descárguela!



Se ofrecerá Diariamente una opción de Verdura



**Lunes**

**Martes**

**Miércoles**

**Jueves**

**Viernes**

	.Sopa de Picadillo Pollo asado con daditos de calabacín Pan y Yogur desnatado Kcal:340 Prot:29,6 Lip:9,7 HC:36,7	- Día 1 -	.Lentejas estofadas con verduras .Tortilla Francesa Pan y Fruta Kcal:451 Prot:21,4 Lip:10,9 HC:69,6	- Día 2 -	Crema de coliflor *Ragout de ternera a la jardinera de verduras Pan y Fruta Kcal:387 Prot:17,5 Lip:34,3 HC:39,8	- Día 3 -	Coditos blancos salteados con champiñón Filete de merluza en salsa con daditos de calabaza Pan y Fruta Kcal:338 Prot:15,4 Lip:10,6 HC:48,7	- Día 4 -
Arroz con verduras	.Crema de calabaza	- Día 8 -	*Coditos blancos salteados con verduras Filete de merluza al horno c/ Lechuga	- Día 9 -	.Garbanzos estofados .Tortilla Francesa c/ Lechuga y tomate	- Día 10 -	Sopa de letras Filete de pollo a la naranja	- Día 11 -
Salchichas de pavo en su jugo c/ Lechuga Pan y Fruta Kcal:527 Prot:20,5 Lip:15,2 HC:62	Lacón a la gallega Pan y Fruta Kcal:196 Prot:5,6 Lip:3,9 HC:38		Pan y Fruta Kcal:353 Prot:15,7 Lip:8,6 HC:46,5		Pan y Fruta Kcal:453 Prot:41,5 Lip:11,8 HC:51,2		Pan y Yogur desnatado Kcal:338 Prot:24 Lip:11,9 HC:37,2	
Espaguetis salteados con verduras	Crema de puerro y calabacín	- Día 15 -	Paella mixta	- Día 16 -	Alubias blancas a la hortelana	- Día 17 -	Brocoli rehogado	- Día 18 -
Filete de merluza a la jardinera Pan y Fruta Kcal:545 Prot:23,6 Lip:9,5 HC:94,5	*Chuleta de sajonia con patata dado Pan y Fruta Kcal:400 Prot:14,4 Lip:21,7 HC:40,1		*Bacalao al horno c/ Ensalada campestre Pan y Yogur desnatado Kcal:295 Prot:13,1 Lip:6,4 HC:49,3		.Tortilla Francesa c/ Lechuga y zanahoria Pan y Fruta Kcal:448 Prot:20,3 Lip:9,6 HC:72,4		Filete de pollo al horno c/ Lechuga y zanahoria Pan y Fruta Kcal:305 Prot:30,3 Lip:8,1 HC:32	
Sopa de lluvia	Patatas guisadas con verduras	- Día 22 -	.Crema de guisantes	- Día 23 -	.Menestra de verduras	- Día 24 -	.Lentejas estofadas con verduras	- Día 25 -
Cinta de lomo fresca en su jugo c/ Lechuga Pan y Fruta Kcal:371 Prot:23,4 Lip:16,6 HC:35,1	Filete de merluza en salsa con daditos de calabacín Pan y Fruta Kcal:308 Prot:16,4 Lip:9,3 HC:43,4		Jamoncitos de pollo con patatas Pan y Yogur desnatado Kcal:404 Prot:26,6 Lip:12,8 HC:48,7		Filete de gallo c/ Lechuga y tomate Pan y Fruta Kcal:209 Prot:7,1 Lip:5,8 HC:35,5		.Tortilla Francesa c/ Ensalada campestre Pan y Fruta Kcal:312 Prot:15,2 Lip:4,3 HC:56,6	
Judías verdes rehogadas	Sopa de cocido	- Día 29 -	Arroz con verduras	- Día 30 -	*Lentejas a la hortelana	- Día 31 -		
*Hamburguesa burger meat mixta en salsa con patatas cuadro Pan y Fruta Kcal:426 Prot:18,2 Lip:22,6 HC:40,8	Cocido madrileño sin embutidos Pan integral y Yogur desnatado Kcal:586 Prot:30,5 Lip:9,5 HC:94,3		.Tortilla Francesa c/ Lechuga Pan y Fruta Kcal:395 Prot:12,6 Lip:11,8 HC:63		Filete de merluza al horno c/ Ensalada campestre Pan y Fruta Kcal:312 Prot:15,3 Lip:4,3 HC:56,6			

Este menú ha sido elaborado por el Departamento de Dietética y Nutrición de Enasui, S.L. (R.S. 2610104-M). Utilizamos en algunos platos Aceite de Oliva, Productos Integrales, Alimentos Neurosaludables, procedentes de Agricultura Ecológica y de Km "0". Los valores nutricionales se expresan en % sobre la energía total y en raciones de 100 gr. Atendiendo al Reglamento (UE) nº 1169/2011, los alérgenos correspondientes a cada plato están disponibles en la dirección [www.enasui.com](http://www.enasui.com), o en el teléfono 918729230 Ext. 3. En nuestra página WEB, dispone además de las recomendaciones para las cenas..

Menús Equilibrados	Ecológicamente Responsables	Alimentación Neurosaludable	Certificaciones de calidad	Concienciados Socialmente	Alimentos de proximidad

Se ofrecerá Diariamente una opción de Verdura



Revista Pequeñasui ¡Descárguela!



**Lunes**

**Martes**

**Miércoles**

**Jueves**

**Viernes**

	.Sopa de Picadillo Pollo asado con daditos de calabacín Pan y Postre Lácteo Kcal:387 Prot:29,1 Lip:10,2 HC:48	- Día 1 -	.Lentejas estofadas con verduras Huevos fritos con patatas Pan y Fruta Kcal:616 Prot:26,2 Lip:20,9 HC:84,1	- Día 2 -	Crema de coliflor .Albóndigas Burger Meat con jardinera de verduras Pan y Fruta Kcal:442 Prot:16,3 Lip:22,3 HC:47,4	- Día 3 -	.Coditos a la Napolitana Filete de merluza en salsa con daditos de calabaza Pan y Fruta Kcal:350 Prot:15,3 Lip:11,2 HC:50	- Día 4 -	
.Arroz con tomate Salchichas de pavo en su jugo c/ Lechuga Pan y Fruta Kcal:583 Prot:20,6 Lip:15,8 HC:65,9	- Día 7 -	.Crema de calabaza Lacón a la gallega Pan y Fruta Kcal:196 Prot:5,6 Lip:3,9 HC:38	- Día 8 -	*Coditos con salsa de tomate Lomitos de rosada c/ Lechuga Pan y Fruta Kcal:472 Prot:33,6 Lip:16,1 HC:51,3	- Día 9 -	.Garbanzos estofados .Tortilla Española c/ Lechuga y tomate Pan y Fruta Kcal:462 Prot:39,9 Lip:14,9 HC:47,6	- Día 10 -	Sopa de letras Filete de pollo a la naranja Pan y Postre Lácteo Kcal:385 Prot:23,5 Lip:12,4 HC:48,5	- Día 11 -
Espaguetis con tomate y queso Filete de merluza a la jardinera Pan y Fruta Kcal:757 Prot:33 Lip:11,1 HC:134,8	- Día 14 -	Crema de puerro y calabacín *Chuleta de sajonia con patata dado Pan y Fruta Kcal:400 Prot:14,4 Lip:21,7 HC:40,1	- Día 15 -	Paella mixta *Bacalao al horno c/ Ensalada campestre Pan y Postre Lácteo Kcal:342 Prot:12,6 Lip:6,9 HC:60,6	- Día 16 -	Alubias blancas a la hortelana .Tortilla Francesa c/ Lechuga y zanahoria Pan y Fruta Kcal:448 Prot:20,3 Lip:9,6 HC:72,4	- Día 17 -	Brocoli rehogado Escalope de pollo c/ Lechuga y zanahoria Pan y Fruta Kcal:339 Prot:18,8 Lip:7,3 HC:53,6	- Día 18 -
Sopa de lluvia Cinta de lomo fresca en su jugo c/ Lechuga Pan y Fruta Kcal:371 Prot:23,4 Lip:16,6 HC:35,1	- Día 21 -	Patatas a la Riojana Filete de merluza en salsa con daditos de calabacín Pan y Fruta Kcal:319 Prot:17,9 Lip:11,4 HC:39,7	- Día 22 -	.Crema de guisantes Jamoncitos de pollo con patatas Pan y Postre Lácteo Kcal:451 Prot:26,1 Lip:13,3 HC:60	- Día 23 -	Farfalle a la Carbonara Filete de gallo c/ Lechuga y tomate Pan y Fruta Kcal:136 Prot:3,9 Lip:2 HC:29	- Día 24 -	.Lentejas estofadas con verduras .Tortilla Española c/ Ensalada campestre Pan y Fruta Kcal:312 Prot:15,2 Lip:4,3 HC:56,6	- Día 25 -
Judías verdes rehogadas *Hamburguesa burger meat mixta en salsa con patatas cuadro Pan y Fruta Kcal:426 Prot:18,2 Lip:22,6 HC:40,8	- Día 28 -	Sopa de cocido Cocido madrileño completo Pan integral y Postre Lácteo Kcal:649 Prot:28,8 Lip:19,6 HC:92,9	- Día 29 -	*Arroz con magro .Tortilla Francesa c/ Lechuga Pan y Fruta Kcal:416 Prot:17,1 Lip:13,3 HC:56,9	- Día 30 -	*Lentejas a la hortelana Rombos de Merluza c/ Ensalada campestre Pan y Fruta Kcal:312 Prot:15,3 Lip:4,3 HC:56,6	- Día 31 -		

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) nº 1169/2011, los alérgenos correspondientes a cada plato están disponibles en la dirección [www.enasui.com](http://www.enasui.com), o en el teléfono 918729230 Ext. 3. En nuestra página WEB, dispone además de las recomendaciones para las cenas..

Menús Equilibrados	Ecológicamente Responsables	Alimentación Neurosaludable	Certificaciones de calidad	Concienciados Socialmente	Alimentos de proximidad



Revista Pequeñasui ¡Descárguela!



Se ofrecerá Diariamente una opción de Verdura



**Lunes**

**Martes**

**Miércoles**

**Jueves**

**Viernes**

	Sopa (pasta sin gluten/huevo) - Día 1 -	.Menestra de verduras - Día 2 -	Crema de coliflor - Día 3 -	Pasta (sin gluten/huevo) - Día 4 -
	Pollo asado con daditos de calabacín	Huevos fritos con patatas	*Ragout de ternera a la jardinera de verduras	Filete de merluza en salsa con daditos de calabaza
	Barra de pan sin gluten y Postre Lácteo Kcal:158 Prot:21,3 Lip:7,2 HC:3,3	Barra de pan sin gluten y Fruta Kcal:377 Prot:14,2 Lip:20,5 HC:34,1	Barra de pan sin gluten y Fruta Kcal:251 Prot:13,6 Lip:32,3 HC:10,8	Barra de pan sin gluten y Fruta Kcal:80 Prot:8 Lip:4,8 HC:1,2
.Arroz con tomate - Día 7 -	.Crema de calabaza - Día 8 -	Pasta (sin gluten/huevo) - Día 9 -	.Garbanzos estofados - Día 10 -	Sopa (pasta sin gluten/huevo) - Día 11 -
Salchichas de pavo en su jugo c/ Lechuga	Lacón a la gallega	Filete de merluza al horno c/ Lechuga	.Tortilla Española c/ Lechuga y tomate	Filete de pollo a la naranja
Barra de pan sin gluten y Fruta Kcal:447 Prot:16,7 Lip:13,8 HC:36,9	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:90 Prot:8,9 Lip:0,7 HC:1,9	Barra de pan sin gluten y Fruta Kcal:326 Prot:36 Lip:12,9 HC:18,6	Barra de pan sin gluten y Postre Lácteo Kcal:156 Prot:15,7 Lip:9,4 HC:3,8
Pasta (sin gluten/huevo) - Día 14 -	Crema de puerro y calabacín - Día 15 -	Paella mixta - Día 16 -	Alubias blancas a la hortelana - Día 17 -	Brocoli rehogado - Día 18 -
Filete de merluza a la jardinera	*Chuleta de sajonia con patata dado	*Bacalao al horno c/ Ensalada campestre	.Tortilla Francesa c/ Lechuga y zanahoria	Filete de pollo al horno c/ Lechuga y zanahoria
Barra de pan sin gluten y Fruta Kcal:59 Prot:7,7 Lip:2,5 HC:1,5	Barra de pan sin gluten y Fruta Kcal:264 Prot:10,5 Lip:19,7 HC:11,1	Barra de pan sin gluten y Postre Lácteo Kcal:119 Prot:4,8 Lip:3,9 HC:15,9	Barra de pan sin gluten y Fruta Kcal:312 Prot:16,4 Lip:7,6 HC:43,4	Barra de pan sin gluten y Fruta Kcal:169 Prot:26,4 Lip:6,1 HC:3
Sopa (pasta sin gluten/huevo) - Día 21 -	Patatas a la Riojana - Día 22 -	.Crema de guisantes - Día 23 -	Pasta (sin gluten/huevo) - Día 24 -	*Coliflor con ajito y pimenton - Día 25 -
Cinta de lomo fresca en su jugo c/ Lechuga	Filete de merluza en salsa con daditos de calabacín	Jamoncitos de pollo con patatas	Filete de gallo c/ Lechuga y tomate	.Tortilla Española c/ Ensalada campestre
Barra de pan sin gluten y Fruta Kcal:229 Prot:19,5 Lip:14,6 HC:6,1	Barra de pan sin gluten y Fruta Kcal:183 Prot:14 Lip:9,4 HC:10,7	Barra de pan sin gluten y Postre Lácteo Kcal:228 Prot:18,3 Lip:10,3 HC:15,3	Barra de pan sin gluten y Fruta	Barra de pan sin gluten y Fruta Kcal:62 Prot:2,2 Lip:3,9 HC:4,5
Judías verdes rehogadas - Día 28 -	Sopa (pasta sin gluten/huevo) - Día 29 -	*Arroz con magro - Día 30 -	.Patatas guisadas con verduras - Día 31 -	
Ragout de ternera en salsa con patatas	Cocido madrileño completo	.Tortilla Francesa c/ Lechuga	Filete de merluza al horno c/ Ensalada campestre	
Barra de pan sin gluten y Fruta Kcal:273 Prot:13,8 Lip:20,4 HC:8,6	Barra de pan sin gluten y Postre Lácteo Kcal:315 Prot:16,9 Lip:17,2 HC:28,2	Barra de pan sin gluten y Fruta Kcal:280 Prot:13,2 Lip:11,3 HC:27,9	Barra de pan sin gluten y Fruta Kcal:70 Prot:2,2 Lip:1,1 HC:13,2	

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) nº 1169/2011, los alérgenos correspondientes a cada plato están disponibles en la dirección [www.enasui.com](http://www.enasui.com), o en el teléfono 918729230 Ext. 3. En nuestra página WEB, dispone además de las recomendaciones para las cenas..

Menús Equilibrados    Ecológicamente Responsables    Alimentación Neurosaludable    Certificaciones de calidad    Concienciados Socialmente    Alimentos de proximidad



Revista Pequeñasui ¡Descárguela!



Se ofrecerá Diariamente una opción de Verdura

**Lunes**

**Martes**

**Miércoles**

**Jueves**

**Viernes**

	Sopa (pasta sin gluten/huevo) <b>- Día 1 -</b>	.Lentejas estofadas con verduras <b>- Día 2 -</b>	Crema de coliflor <b>- Día 3 -</b>	Pasta (sin gluten/huevo) <b>- Día 4 -</b>
	Pollo asado con daditos de calabacín	Cinta de lomo fresca al horno con patata panadera	.Albóndigas Burger Meat con jardinera de verduras	Filete de merluza en salsa con daditos de calabaza
	Pan y Postre Lácteo Kcal:381 Prot:29,1 Lip:10,2 HC:48	Pan y Fruta Kcal:555 Prot:29,1 Lip:24,1 HC:59	Pan y Fruta Kcal:442 Prot:16,3 Lip:22,3 HC:47,4	Pan y Fruta Kcal:216 Prot:11,9 Lip:6,8 HC:30,2
.Arroz con tomate <b>- Día 7 -</b>	.Crema de calabaza <b>- Día 8 -</b>	Pasta (sin gluten/huevo) <b>- Día 9 -</b>	.Garbanzos estofados <b>- Día 10 -</b>	Sopa (pasta sin gluten/huevo) <b>- Día 11 -</b>
Salchichas de pavo en su jugo c/ Lechuga	Lacón a la gallega	Filete de merluza al horno c/ Lechuga	Cinta de lomo fresca en su jugo c/ Lechuga y tomate	Filete de pollo a la naranja
Pan y Fruta Kcal:583 Prot:20,6 Lip:15,8 HC:65,9	Pan y Fruta Kcal:196 Prot:5,6 Lip:3,9 HC:38	Pan y Fruta Kcal:226 Prot:12,8 Lip:2,7 HC:30,9	Pan y Fruta Kcal:511 Prot:52,9 Lip:18,6 HC:39,7	Pan y Postre Lácteo Kcal:379 Prot:23,5 Lip:12,4 HC:48,5
Pasta (sin gluten/huevo) <b>- Día 14 -</b>	Crema de puerro y calabacín <b>- Día 15 -</b>	Paella mixta <b>- Día 16 -</b>	Alubias blancas a la hortelana <b>- Día 17 -</b>	Brocoli rehogado <b>- Día 18 -</b>
Filete de merluza a la jardinera	*Chuleta de sajonia con patata dado	*Bacalao al horno c/ Ensalada campestre	Cinta de lomo fresca en su jugo c/ Lechuga y zanahoria	Filete de pollo al horno c/ Lechuga y zanahoria
Pan y Fruta Kcal:195 Prot:11,6 Lip:4,5 HC:30,5	Pan y Fruta Kcal:400 Prot:14,4 Lip:21,7 HC:40,1	Pan y Postre Lácteo Kcal:342 Prot:12,6 Lip:6,9 HC:60,6	Pan y Fruta Kcal:506 Prot:31,7 Lip:16,4 HC:60,9	Pan y Fruta Kcal:305 Prot:30,3 Lip:8,1 HC:32
Sopa (pasta sin gluten/huevo) <b>- Día 21 -</b>	Patatas a la Riojana <b>- Día 22 -</b>	.Crema de guisantes <b>- Día 23 -</b>	Pasta (sin gluten/huevo) <b>- Día 24 -</b>	.Lentejas estofadas con verduras <b>- Día 25 -</b>
Cinta de lomo fresca en su jugo c/ Lechuga	Filete de merluza en salsa con daditos de calabacín	Jamoncitos de pollo con patatas	Filete de gallo c/ Lechuga y tomate	Cinta de lomo fresca en su jugo c/ Ensalada campestre
Pan y Fruta Kcal:365 Prot:23,4 Lip:16,6 HC:35,1	Pan y Fruta Kcal:319 Prot:17,9 Lip:11,4 HC:39,7	Pan y Postre Lácteo Kcal:451 Prot:26,1 Lip:13,3 HC:60	Pan y Fruta Kcal:136 Prot:3,9 Lip:2 HC:29	Pan y Fruta Kcal:312 Prot:15,2 Lip:4,3 HC:56,6
Judías verdes rehogadas <b>- Día 28 -</b>	Sopa (pasta sin gluten/huevo) <b>- Día 29 -</b>	*Arroz con magro <b>- Día 30 -</b>	*Lentejas a la hortelana <b>- Día 31 -</b>	
*Hamburguesa burger meat mixta en salsa con patatas cuadro	Cocido madrileño completo	Filete de pollo al horno c/ Lechuga	Filete de merluza al horno c/ Ensalada campestre	
Pan y Fruta Kcal:426 Prot:18,2 Lip:22,6 HC:40,8	Pan integral y Postre Lácteo Kcal:643 Prot:28,8 Lip:19,6 HC:92,9	Pan y Fruta Kcal:416 Prot:34,2 Lip:11,9 HC:43,9	Pan y Fruta Kcal:312 Prot:15,3 Lip:4,3 HC:56,6	

Este menú ha sido elaborado por el Departamento de Dietética y Nutrición de Enasui, S.L. (R.S. 2610104-M). Utilizamos en algunos platos Aceite de Oliva, Productos Integrales, Alimentos Neurosaludables, procedentes de Agricultura Ecológica y de Km "0". Los valores nutricionales se expresan en % sobre la energía total y en raciones de 100 gr. Atendiendo al Reglamento (UE) nº 1169/2011, los alérgenos correspondientes a cada plato están disponibles en la dirección [www.enasui.com](http://www.enasui.com), o en el teléfono 918729230 Ext. 3. En nuestra página WEB, dispone además de las recomendaciones para las cenas..

Menús Equilibrados    Ecológicamente Responsables    Alimentación Neurosaludable    Certificaciones de calidad    Concienciados Socialmente    Alimentos de proximidad



Revista Pequeñasui ¡Descárguela!



Se ofrecerá Diariamente una opción de Verdura





**Lunes**

**Martes**

**Miércoles**

**Jueves**

**Viernes**

	Sopa (pasta sin gluten/huevo) - Día 1 -	.Lentejas estofadas con verduras - Día 2 -	Crema de coliflor - Día 3 -	Pasta (sin gluten/huevo) - Día 4 -
	Pollo asado con daditos de calabacín Pan y Fruta variada Kcal:361 Prot:39,7 Lip:9,2 HC:35,3	Cinta de lomo fresca al horno con patata panadera Pan y Fruta Kcal:555 Prot:29,1 Lip:24,1 HC:59	.Albóndigas Burger Meat con jardinera de verduras Pan y Fruta Kcal:442 Prot:16,3 Lip:22,3 HC:47,4	Filete de merluza en salsa con daditos de calabaza Pan y Fruta Kcal:216 Prot:11,9 Lip:6,8 HC:30,2
.Arroz con tomate - Día 7 -	.Crema de calabaza - Día 8 -	Pasta (sin gluten/huevo) - Día 9 -	.Garbanzos estofados - Día 10 -	Sopa (pasta sin gluten/huevo) - Día 11 -
Salchichas de pavo en su jugo c/ Lechuga Pan y Fruta Kcal:583 Prot:20,6 Lip:15,8 HC:65,9	Lacón a la gallega Pan y Fruta Kcal:196 Prot:5,6 Lip:3,9 HC:38	Filete de merluza al horno c/ Lechuga Pan y Fruta Kcal:226 Prot:12,8 Lip:2,7 HC:30,9	Cinta de lomo fresca en su jugo c/ Lechuga y tomate Pan y Fruta Kcal:511 Prot:52,9 Lip:18,6 HC:39,7	Filete de pollo a la naranja Pan y Fruta variada Kcal:360 Prot:34,1 Lip:11,4 HC:35,8
Pasta (sin gluten/huevo) - Día 14 -	Crema de puerro y calabacín - Día 15 -	Paella mixta - Día 16 -	Alubias blancas a la hortelana - Día 17 -	Brocoli rehogado - Día 18 -
Filete de merluza a la jardinera Pan y Fruta Kcal:195 Prot:11,6 Lip:4,5 HC:30,5	*Chuleta de sajonia con patata dado Pan y Fruta Kcal:400 Prot:14,4 Lip:21,7 HC:40,1	*Bacalao al horno c/ Ensalada campestre Pan y Fruta variada Kcal:323 Prot:23,2 Lip:5,9 HC:47,9	Cinta de lomo fresca en su jugo c/ Lechuga y zanahoria Pan y Fruta Kcal:506 Prot:31,7 Lip:16,4 HC:60,9	Filete de pollo al horno c/ Lechuga y zanahoria Pan y Fruta Kcal:305 Prot:30,3 Lip:8,1 HC:32
Sopa (pasta sin gluten/huevo) - Día 21 -	Patatas a la Riojana - Día 22 -	.Crema de guisantes - Día 23 -	Pasta (sin gluten/huevo) - Día 24 -	.Lentejas estofadas con verduras - Día 25 -
Cinta de lomo fresca en su jugo c/ Lechuga Pan y Fruta Kcal:365 Prot:23,4 Lip:16,6 HC:35,1	Filete de merluza en salsa con daditos de calabacín Pan y Fruta Kcal:319 Prot:17,9 Lip:11,4 HC:39,7	Jamoncitos de pollo con patatas Pan y Fruta variada Kcal:431 Prot:36,7 Lip:12,3 HC:47,3	Filete de gallo c/ Lechuga y tomate Pan y Fruta Kcal:136 Prot:3,9 Lip:2 HC:29	Cinta de lomo fresca en su jugo c/ Ensalada campestre Pan y Fruta Kcal:312 Prot:15,2 Lip:4,3 HC:56,6
Judías verdes rehogadas - Día 28 -	Sopa (pasta sin gluten/huevo) - Día 29 -	*Arroz con magro - Día 30 -	*Lentejas a la hortelana - Día 31 -	
*Hamburguesa burger meat mixta en salsa con patatas cuadro Pan y Fruta Kcal:426 Prot:18,2 Lip:22,6 HC:40,8	Cocido madrileño completo Pan integral y Fruta variada Kcal:624 Prot:39,4 Lip:18,6 HC:80,2	Filete de pollo al horno c/ Lechuga Pan y Fruta Kcal:416 Prot:34,2 Lip:11,9 HC:43,9	Filete de merluza al horno c/ Ensalada campestre Pan y Fruta Kcal:312 Prot:15,3 Lip:4,3 HC:56,6	

Este menú ha sido elaborado por el Departamento de Dietética y Nutrición de Enasui, S.L. (R.S. 2610104-M). Utilizamos en algunos platos Aceite de Oliva, Productos Integrales, Alimentos Neurosaludables, procedentes de Agricultura Ecológica y de Km "0". Los valores nutricionales se expresan en % sobre la energía total y en raciones de 100 gr. Atendiendo al Reglamento (UE) nº 1169/2011, los alérgenos correspondientes a cada plato están disponibles en la dirección [www.enasui.com](http://www.enasui.com), o en el teléfono 918729230 Ext. 3. En nuestra página WEB, dispone además de las recomendaciones para las cenas..

Menús Equilibrados	Ecológicamente Responsables	Alimentación Neurosaludable	Certificaciones de calidad	Concienciados Socialmente	Alimentos de proximidad



Revista Pequeñasui ¡Descárguela!



Se ofrecerá Diariamente una opción de Verdura



**Lunes**

**Martes**

**Miércoles**

**Jueves**

**Viernes**

	Sopa (pasta sin gluten/huevo) - Día 7 -	.Lentejas estofadas con verduras - Día 2 -	Crema de coliflor - Día 3 -	Pasta (sin gluten/huevo) - Día 4 -
	Pollo asado con daditos de calabacín	Cinta de lomo fresca al horno con patata panadera	.Albóndigas Burger Meat con jardinera de verduras	Filete de pollo encebollado
	Pan y Postre Lácteo Kcal:381 Prot:29,1 Lip:10,2 HC:48	Pan y Fruta Kcal:555 Prot:29,1 Lip:24,1 HC:59	Pan y Fruta Kcal:442 Prot:16,3 Lip:22,3 HC:47,4	Pan y Fruta Kcal:281 Prot:16,9 Lip:11,4 HC:31,3
.Arroz con tomate - Día 7 -	.Crema de calabaza - Día 8 -	Pasta (sin gluten/huevo) - Día 9 -	.Garbanzos estofados - Día 10 -	Sopa (pasta sin gluten/huevo) - Día 11 -
Salchichas de pavo en su jugo	Lacón a la gallega	Pollo asado en su jugo	Cinta de lomo fresca en su jugo	Filete de pollo a la naranja
Pan y Fruta Kcal:572 Prot:20,1 Lip:15,6 HC:64,3	Pan y Fruta Kcal:196 Prot:5,6 Lip:3,9 HC:38	Pan y Fruta Kcal:291 Prot:18,5 Lip:11,8 HC:31,2	Pan y Fruta Kcal:511 Prot:52,9 Lip:18,6 HC:39,7	Pan y Postre Lácteo Kcal:379 Prot:23,5 Lip:12,4 HC:48,5
Pasta (sin gluten/huevo) - Día 14 -	Crema de puerro y calabacín - Día 15 -	Arroz con calabacín - Día 16 -	Alubias blancas a la hortelana - Día 17 -	Brocoli rehogado - Día 18 -
.Filete de contramuslo de pollo con patatas cuadro	*Chuleta de sajonia con patata dado	Ragout de ternera al horno	Cinta de lomo fresca en su jugo	Filete de pollo al horno
Pan y Fruta Kcal:282 Prot:18,6 Lip:10,4 HC:31,9	Pan y Fruta Kcal:400 Prot:14,4 Lip:21,7 HC:40,1	Pan y Postre Lácteo Kcal:694 Prot:22,9 Lip:38,6 HC:67,1	Pan y Fruta Kcal:506 Prot:31,7 Lip:16,4 HC:60,9	Pan y Fruta Kcal:305 Prot:30,3 Lip:8,1 HC:32
Sopa (pasta sin gluten/huevo) - Día 21 -	Patatas a la Riojana - Día 22 -	.Crema de guisantes - Día 23 -	Pasta (sin gluten/huevo) - Día 24 -	.Lentejas estofadas con verduras - Día 25 -
Cinta de lomo fresca en su jugo	Ragout de ternera en salsa con calabacín	Jamoncitos de pollo con patatas	Ragout de ternera al horno	Cinta de lomo fresca en su jugo
Pan y Fruta Kcal:354 Prot:22,8 Lip:16,4 HC:33,5	Pan y Fruta Kcal:425 Prot:18,9 Lip:22,7 HC:39,5	Pan y Postre Lácteo Kcal:451 Prot:26,1 Lip:13,3 HC:60	Pan y Fruta Kcal:466 Prot:17,1 Lip:32,2 HC:30,4	Pan y Fruta Kcal:509 Prot:32,8 Lip:17,6 HC:58,1
Judías verdes rehogadas - Día 28 -	Sopa (pasta sin gluten/huevo) - Día 29 -	*Arroz con magro - Día 30 -	*Lentejas a la hortelana - Día 31 -	
*Hamburguesa burger meat mixta en salsa con patatas cuadro	Cocido madrileño completo	Filete de pollo al horno	Cinta de lomo fresca en su jugo	
Pan y Fruta Kcal:426 Prot:18,2 Lip:22,6 HC:40,8	Pan integral y Postre Lácteo Kcal:643 Prot:28,8 Lip:19,6 HC:92,9	Pan y Fruta Kcal:405 Prot:33,7 Lip:11,6 HC:42,3	Pan y Fruta Kcal:509 Prot:32,9 Lip:17,6 HC:58,1	

Este menú ha sido elaborado por el Departamento de Dietética y Nutrición de Enasui, S.L. (R.S. 2610104-M). Utilizamos en algunos platos Aceite de Oliva, Productos Integrales, Alimentos Neurosaludables, procedentes de Agricultura Ecológica y de Km "0". Los valores nutricionales se expresan en % sobre la energía total y en raciones de 100 gr. Atendiendo al Reglamento (UE) nº 1169/2011, los alérgenos correspondientes a cada plato están disponibles en la dirección [www.enasui.com](http://www.enasui.com), o en el teléfono 918729230 Ext. 3. En nuestra página WEB, dispone además de las recomendaciones para las cenas..

Menús Equilibrados	Ecológicamente Responsables	Alimentación Neurosaludable	Certificaciones de calidad	Concienciados Socialmente	Alimentos de proximidad



Se ofrecerá Diariamente una opción de Verdura