



Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

<p>.Sopa de Fideos - Día 4 -</p> <p>Albondigas de burger meat mixta al horno con patatas Pan y Fruta</p>	<p>Canelones de carne - Día 5 -</p> <p>Filete de merluza en salsa con daditos de calabacin Pan y Fruta Kcal:356 Prot:17,9 Lip:14,1 HC:41,4</p>	<p>Patatas a la Riojana - Día 6 -</p> <p>.Tortilla Francesa con jamón york c/ Ensalada campestre Pan y Fruta Kcal:218 Prot:7,6 Lip:5,2 HC:38,5</p>	<p>.Lentejas estofadas con verduras - Día 7 -</p> <p>Lomitos de rosada c/ Lechuga y tomate Pan y Postre Lácteo Kcal:590 Prot:44,8 Lip:14,8 HC:73,2</p>	<p>.Crema de calabaza - Día 8 -</p> <p>Jamoncitos de pollo con patatas Pan integral y Fruta Kcal:446 Prot:24,4 Lip:11,7 HC:60,8</p>
<p>Judias verdes con tomate - Día 11 -</p> <p>Chuleta de cerdo en salsa c/ Lechuga y maíz Pan y Fruta Kcal:195 Prot:5,5 Lip:5,5 HC:34,4</p>	<p>*Alubias blancas estofadas con verduras - Día 12 -</p> <p>Huevos fritos con patatas Pan y Postre Lácteo Kcal:700 Prot:29 Lip:20,7 HC:102,6</p>	<p>.Crema Parmentier - Día 13 -</p> <p>Pollo asado en su jugo c/ Ensalada campestre Pan y Fruta Kcal:205 Prot:6,1 Lip:3,6 HC:40,7</p>	<p>.Arroz con tomate - Día 14 -</p> <p>*Merluza en salsa con zanahoria Pan y Fruta Kcal:405 Prot:16,3 Lip:11,8 HC:53,8</p>	<p>.Sopa de Cocido - Día 15 -</p> <p>.Cocido Madrileño completo Pan y Fruta Kcal:457 Prot:20,8 Lip:19,2 HC:57,2</p>
<p>.Crema de verduras - Día 18 -</p> <p>Hamburguesa de burger meat mixta con patatas fritas Pan y Fruta Kcal:495 Prot:19,8 Lip:27,2 HC:44,4</p>	<p>*Lentejas a la hortelana - Día 19 -</p> <p>*Bacalao al horno c/ Lechuga y zanahoria Pan y Fruta Kcal:406 Prot:27,7 Lip:9,3 HC:56,6</p>	<p>Macarrones blancos con champiñones - Día 20 -</p> <p>.Tortilla Francesa c/ Ensalada variada Pan y Fruta Kcal:548 Prot:20,2 Lip:14,3 HC:86</p>	<p>NIÑA MARÍA - Día 21 -</p> <p>Sopa de letras Pizza Postre Lácteo Kcal:114 Prot:5,2 Lip:2 HC:18,8</p>	<p>*Brocoli con bechamel - Día 22 -</p> <p>Lacón a la gallega Pan y Fruta Kcal:226 Prot:7,6 Lip:8,1 HC:34</p>
<p>Coditos con salsa de tomate y queso rallado - Día 25 -</p> <p>.Filete de merluza en salsa con daditos de calabaza Pan y Fruta Kcal:523 Prot:22,9 Lip:14,8 HC:76,2</p>	<p>.Garbanzos estofados - Día 26 -</p> <p>.Tortilla Española c/ Lechuga y zanahoria Pan y Fruta Kcal:462 Prot:39,9 Lip:14,9 HC:47,6</p>	<p>.Sopa de Pescado - Día 27 -</p> <p>Cinta de lomo adobada con patatas Pan y Postre Lácteo Kcal:654 Prot:12,2 Lip:10 HC:52,7</p>	<p>Purrusalda - Día 28 -</p> <p>Salchichas frescas con tomate Pan y Fruta Kcal:320 Prot:17,4 Lip:8,7 HC:46,7</p>	<p>.Crema de guisantes - Día 29 -</p> <p>Filete de pollo al horno c/ Lechuga y zanahoria Pan y Fruta Kcal:358 Prot:30,9 Lip:9,1 HC:41,5</p>

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, 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

<p>.Sopa de Fideos - Día 4 -</p> <p>*Ragout de ternera a la jardinera de verduras Pan y Fruta</p>	<p>*Coditos blancos salteados con verduras Filete de merluza en salsa con daditos de calabacin Pan y Fruta Kcal:364 Prot:17,1 Lip:14 HC:45,8</p>	<p>Patatas guisadas con verduras - Día 6 -</p> <p>.Tortilla Francesa con jamón york c/ Ensalada campestre Pan y Fruta Kcal:206 Prot:6,1 Lip:3,1 HC:42,2</p>	<p>.Lentejas estofadas con verduras - Día 7 -</p> <p>Filete de merluza al horno c/ Lechuga y tomate Pan y Yogur desnatado Kcal:432 Prot:27,9 Lip:5,3 HC:61,3</p>	<p>.Crema de calabaza - Día 8 -</p> <p>Jamoncitos de pollo encebollados Pan integral y Fruta Kcal:440 Prot:24,5 Lip:11,4 HC:59,9</p>
<p>Judias verdes rehogadas - Día 11 -</p> <p>Chuleta de cerdo en salsa c/ Lechuga y maíz Pan y Fruta Kcal:194 Prot:5,9 Lip:5,5 HC:33,5</p>	<p>*Alubias blancas estofadas con verduras .Tortilla Francesa Pan y Yogur desnatado Kcal:488 Prot:24,7 Lip:10,1 HC:76,8</p>	<p>.Crema Parmentier - Día 13 -</p> <p>Pollo asado en su jugo c/ Ensalada campestre Pan y Fruta Kcal:205 Prot:6,1 Lip:3,6 HC:40,7</p>	<p>Arroz con calabacin - Día 14 -</p> <p>*Merluza en salsa con zanahoria Pan y Fruta Kcal:381 Prot:16,1 Lip:13,6 HC:51,5</p>	<p>.Sopa de Cocido - Día 15 -</p> <p>Cocido madrileño sin embutidos Pan y Fruta Kcal:441 Prot:22 Lip:9,6 HC:69,9</p>
<p>.Crema de verduras - Día 18 -</p> <p>Hamburguesa burger meat mixta a la jardinera Pan y Fruta Kcal:445 Prot:16,3 Lip:22,1 HC:48,5</p>	<p>*Lentejas a la hortelana - Día 19 -</p> <p>*Bacalao al horno c/ Lechuga y zanahoria Pan y Fruta Kcal:406 Prot:27,7 Lip:9,3 HC:56,6</p>	<p>Macarrones blancos con champiñones Día 20 -</p> <p>.Tortilla Francesa c/ Ensalada variada Pan y Fruta Kcal:548 Prot:20,2 Lip:14,3 HC:86</p>	<p>Sopa de letras - Día 21 -</p> <p>Pollo asado en su jugo Yogur desnatado Kcal:222 Prot:20,3 Lip:11,3 HC:9,7</p>	<p>Brocoli rehogado - Día 22 -</p> <p>Lacón a la gallega Pan y Fruta Kcal:166 Prot:6,9 Lip:3 HC:32</p>
<p>Coditos blancos salteados con champiñon - Día 25 -</p> <p>.Filete de merluza en salsa con daditos de calabaza Pan y Fruta Kcal:338 Prot:15,4 Lip:10,6 HC:48,7</p>	<p>.Garbanzos estofados - Día 26 -</p> <p>.Tortilla Francesa c/ Lechuga y zanahoria Pan y Fruta Kcal:453 Prot:41,5 Lip:11,8 HC:51,2</p>	<p>.Sopa de Fideos - Día 27 -</p> <p>Cinta de lomo adobada al horno con guisantes Pan y Yogur desnatado Kcal:203 Prot:9,6 Lip:3,5 HC:36,5</p>	<p>Purrusalda - Día 28 -</p> <p>Ragout de ternera en salsa con calabacin Pan y Fruta Kcal:413 Prot:17,4 Lip:20,6 HC:43,2</p>	<p>.Crema de guisantes - Día 29 -</p> <p>Filete de pollo al horno c/ Lechuga y zanahoria Pan y Fruta Kcal:358 Prot:30,9 Lip:9,1 HC:41,5</p>

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, 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

<p>.Sopa de Fideos Albondigas de burger meat mixta al horno con patatas Pan y Fruta</p>	- Día 4 -	<p>*Coditos blancos salteados con verduras Filete de merluza en salsa con daditos de calabacin Pan y Fruta Kcal:364 Prot:17,1 Lip:14 HC:45,8</p>	- Día 5 -	<p>Patatas a la Riojana .Tortilla Francesa con jamón york c/ Ensalada campestre Pan y Fruta Kcal:218 Prot:7,6 Lip:5,2 HC:38,5</p>	- Día 6 -	<p>.Lentejas estofadas con verduras Lomitos de rosada c/ Lechuga y tomate Pan y Postre Lácteo Kcal:590 Prot:44,8 Lip:14,8 HC:73,2</p>	- Día 7 -	<p>.Crema de calabaza Jamoncitos de pollo con patatas Pan integral y Fruta Kcal:446 Prot:24,4 Lip:11,7 HC:60,8</p>	- Día 8 -
<p>Judias verdes con tomate Chuleta de cerdo en salsa c/ Lechuga y maíz Pan y Fruta Kcal:195 Prot:5,5 Lip:5,5 HC:34,4</p>	- Día 11 -	<p>*Alubias blancas estofadas con verduras Huevos fritos con patatas Pan y Postre Lácteo Kcal:700 Prot:29 Lip:20,7 HC:102,6</p>	- Día 12 -	<p>.Crema Parmentier Pollo asado en su jugo c/ Ensalada campestre Pan y Fruta Kcal:205 Prot:6,1 Lip:3,6 HC:40,7</p>	- Día 13 -	<p>.Arroz con tomate *Merluza en salsa con zanahoria Pan y Fruta Kcal:405 Prot:16,3 Lip:11,8 HC:53,8</p>	- Día 14 -	<p>.Sopa de Cocido .Cocido Madrileño completo Pan y Fruta Kcal:457 Prot:20,8 Lip:19,2 HC:57,2</p>	- Día 15 -
<p>.Crema de verduras Hamburguesa de burger meat mixta con patatas fritas Pan y Fruta Kcal:495 Prot:19,8 Lip:27,2 HC:44,4</p>	- Día 18 -	<p>*Lentejas a la hortelana *Bacalao al horno c/ Lechuga y zanahoria Pan y Fruta Kcal:406 Prot:27,7 Lip:9,3 HC:56,6</p>	- Día 19 -	<p>Macarrones blancos con champiñones .Tortilla Francesa c/ Ensalada variada Pan y Fruta Kcal:548 Prot:20,2 Lip:14,3 HC:86</p>	Día 20 -	<p>Sopa de letras Pollo asado en su jugo Postre Lácteo Kcal:269 Prot:19,8 Lip:11,8 HC:21</p>	- Día 21 -	<p>*Brocoli con bechamel Lacón a la gallega Pan y Fruta Kcal:226 Prot:7,6 Lip:8,1 HC:34</p>	- Día 22 -
<p>Coditos con salsa de tomate y queso rallado .Filete de merluza en salsa con daditos de calabaza Pan y Fruta Kcal:523 Prot:22,9 Lip:14,8 HC:76,2</p>	Día 25 -	<p>.Garbanzos estofados .Tortilla Española c/ Lechuga y zanahoria Pan y Fruta Kcal:462 Prot:39,9 Lip:14,9 HC:47,6</p>	- Día 26 -	<p>.Sopa de Pescado Cinta de lomo adobada con patatas Pan y Postre Lácteo Kcal:654 Prot:12,2 Lip:10 HC:52,7</p>	- Día 27 -	<p>Purrusalda Salchichas frescas con tomate Pan y Fruta Kcal:320 Prot:17,4 Lip:8,7 HC:46,7</p>	- Día 28 -	<p>.Crema de guisantes Filete de pollo al horno c/ Lechuga y zanahoria Pan y Fruta Kcal:358 Prot:30,9 Lip:9,1 HC:41,5</p>	- 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) nº 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

Sopa (pasta sin gluten/huevo) - Día 4 -	Pasta (sin gluten/huevo) - Día 5 -	Patatas a la Riojana - Día 6 -	Coliflor al ajillo - Día 7 -	.Crema de calabaza - Día 8 -
Ragout de ternera en salsa con patatas	Filete de merluza en salsa con daditos de calabacin	.Tortilla Francesa con jamón york c/ Ensalada campestre	Filete de merluza al horno c/ Lechuga y tomate	Jamoncitos de pollo con patatas
Barra de pan sin gluten y Fruta	Barra de pan sin gluten y Fruta Kcal:102 Prot:10,3 Lip:6,2 HC:1,2	Barra de pan sin gluten y Fruta Kcal:82 Prot:3,7 Lip:3,2 HC:9,5	Barra de pan sin gluten y Postre Lácteo Kcal:137 Prot:10,5 Lip:4,3 HC:4,2	Barra de pan sin gluten y Fruta Kcal:205 Prot:16,3 Lip:10,3 HC:11,8
Judias verdes con tomate - Día 11 -	*Alubias blancas estofadas con verduras - Día 12 -	.Crema Parmentier - Día 13 -	.Arroz con tomate - Día 14 -	Sopa (pasta sin gluten/huevo) - Día 15 -
Chuleta de cerdo en salsa c/ Lechuga y maíz	Huevos fritos con patatas	Pollo asado en su jugo c/ Ensalada campestre	*Merluza en salsa con zanahoria	.Cocido Madrileño completo
Barra de pan sin gluten y Fruta Kcal:59 Prot:1,6 Lip:3,5 HC:5,4	Barra de pan sin gluten y Postre Lácteo Kcal:477 Prot:21,2 Lip:17,7 HC:57,9	Barra de pan sin gluten y Fruta Kcal:69 Prot:2,2 Lip:1,6 HC:11,7	Barra de pan sin gluten y Fruta Kcal:269 Prot:12,4 Lip:9,8 HC:24,8	Barra de pan sin gluten y Fruta Kcal:315 Prot:16,9 Lip:17,2 HC:28,2
.Crema de verduras - Día 18 -	Patatas guisadas con verduras - Día 19 -	Pasta (sin gluten/huevo) - Día 20 -	Sopa (pasta sin gluten/huevo) - Día 21 -	*Brocoli con bechamel - Día 22 -
Ragout de ternera en salsa con patatas	*Bacalao al horno c/ Lechuga y zanahoria	.Tortilla Francesa c/ Ensalada variada	Pollo asado en su jugo	Lacón a la gallega
Barra de pan sin gluten y Fruta Kcal:278 Prot:13,6 Lip:18,8 HC:13,6	Barra de pan sin gluten y Fruta Kcal:164 Prot:14,6 Lip:6,1 HC:13,2	Barra de pan sin gluten y Fruta Kcal:290 Prot:12,8 Lip:8,5 HC:38,5	Postre Lácteo Kcal:263 Prot:19,8 Lip:11,8 HC:21	Barra de pan sin gluten y Fruta Kcal:90 Prot:3,7 Lip:6,1 HC:5
Pasta (sin gluten/huevo) - Día 25 -	.Garbanzos estofados - Día 26 -	Sopa (pasta sin gluten/huevo) - Día 27 -	Purrusalda - Día 28 -	.Crema de guisantes - Día 29 -
.Filete de merluza en salsa con daditos de calabaza	.Tortilla Española c/ Lechuga y zanahoria	Cinta de lomo adobada con patatas	Salchichas frescas con tomate	Filete de pollo al horno c/ Lechuga y zanahoria
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:326 Prot:36 Lip:12,9 HC:18,6	Barra de pan sin gluten y Postre Lácteo Kcal:396 Prot:3,1 Lip:4,9 HC:6,7	Barra de pan sin gluten y Fruta Kcal:184 Prot:13,5 Lip:6,7 HC:17,7	Barra de pan sin gluten y Fruta Kcal:222 Prot:27 Lip:7,1 HC:12,5

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) nº 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

Sopa (pasta sin gluten/huevo) - Día 4 -	Pasta (sin gluten/huevo) - Día 5 -	Patatas a la Riojana - Día 6 -	.Lentejas estofadas con verduras - Día 7 -	.Crema de calabaza - Día 8 -
Albondigas de burger meat mixta al horno con patatas Pan y Fruta Kcal:195 Prot:5,5 Lip:5,5 HC:34,4	Filete de merluza en salsa con daditos de calabacin Pan y Fruta Kcal:238 Prot:14,2 Lip:8,2 HC:30,2	Cinta de lomo fresca en salsa c/ Ensalada campestre Pan y Fruta Kcal:218 Prot:7,6 Lip:5,2 HC:38,5	Filete de merluza al horno c/ Lechuga y tomate Pan y Postre Lácteo Kcal:479 Prot:27,4 Lip:5,8 HC:72,6	Jamoncitos de pollo con patatas Pan integral y Fruta Kcal:446 Prot:24,4 Lip:11,7 HC:60,8
Judias verdes con tomate - Día 11 -	*Alubias blancas estofadas con verduras - Día 12 -	.Crema Parmentier - Día 13 -	.Arroz con tomate - Día 14 -	Sopa (pasta sin gluten/huevo) - Día 15 -
Chuleta de cerdo en salsa c/ Lechuga y maíz Pan y Fruta Kcal:195 Prot:5,5 Lip:5,5 HC:34,4	.Ragout de ternera con patatas Pan y Postre Lácteo Kcal:612 Prot:29,8 Lip:20,9 HC:79,2	Pollo asado en su jugo c/ Ensalada campestre Pan y Fruta Kcal:205 Prot:6,1 Lip:3,6 HC:40,7	*Merluza en salsa con zanahoria Pan y Fruta Kcal:405 Prot:16,3 Lip:11,8 HC:53,8	.Cocido Madrileño completo Pan y Fruta Kcal:451 Prot:20,8 Lip:19,2 HC:57,2
.Crema de verduras - Día 18 -	*Lentejas a la hortelana - Día 19 -	Pasta (sin gluten/huevo) - Día 20 -	Sopa (pasta sin gluten/huevo) - Día 21 -	*Brocoli con bechamel - Día 22 -
Hamburguesa de burger meat mixta con patatas fritas Pan y Fruta Kcal:495 Prot:19,8 Lip:27,2 HC:44,4	*Bacalao al horno c/ Lechuga y zanahoria Pan y Fruta Kcal:406 Prot:27,7 Lip:9,3 HC:56,6	Cinta de lomo fresca en salsa Pan y Fruta Kcal:333 Prot:21,5 Lip:15,4 HC:30,5	Pollo asado en su jugo Postre Lácteo Kcal:263 Prot:19,8 Lip:11,8 HC:21	Lacón a la gallega Pan y Fruta Kcal:226 Prot:7,6 Lip:8,1 HC:34
Pasta (sin gluten/huevo) - Día 25 -	.Garbanzos estofados - Día 26 -	Sopa (pasta sin gluten/huevo) - Día 27 -	Purrusalda - Día 28 -	.Crema de guisantes - Día 29 -
.Filete de merluza en salsa con daditos de calabaza Pan y Fruta Kcal:216 Prot:11,9 Lip:6,8 HC:30,2	Filete de pollo al horno c/ Lechuga y zanahoria Pan y Fruta Kcal:453 Prot:58,7 Lip:10,4 HC:38,2	Cinta de lomo adobada con patatas Pan y Postre Lácteo Kcal:619 Prot:10,9 Lip:7,9 HC:51,4	Salchichas frescas con tomate Pan y Fruta Kcal:320 Prot:17,4 Lip:8,7 HC:46,7	Filete de pollo al horno c/ Lechuga y zanahoria Pan y Fruta Kcal:358 Prot:30,9 Lip:9,1 HC:41,5

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) nº 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

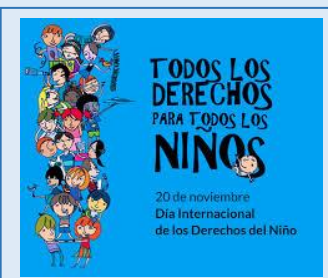
Ecológicamente Responsables

Alimentación Neurosaludable

Certificaciones de calidad

Concienciados Socialmente

Alimentos de proximidad



Revista Pequeñasui ¡Descárguela!



Se ofrecerá Diariamente una opción de Verdura



Lunes

Martes

Miércoles

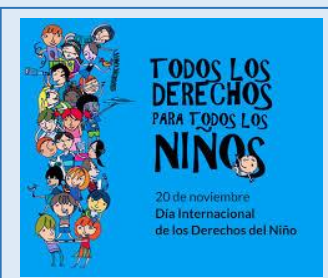
Jueves

Viernes

Sopa (pasta sin gluten/huevo) - Día 4 -	Pasta (sin gluten/huevo) - Día 5 -	Patatas a la Riojana - Día 6 -	.Lentejas estofadas con verduras - Día 7 -	.Crema de calabaza - Día 8 -
Albondigas de burger meat mixta al horno con patatas Pan y Fruta Kcal:195 Prot:5,5 Lip:5,5 HC:34,4	Filete de merluza en salsa con daditos de calabacin Pan y Fruta Kcal:238 Prot:14,2 Lip:8,2 HC:30,2	Cinta de lomo fresca en salsa c/ Ensalada campestre Pan y Fruta Kcal:218 Prot:7,6 Lip:5,2 HC:38,5	Filete de merluza al horno c/ Lechuga y tomate Pan y Fruta Kcal:392 Prot:23,5 Lip:4,8 HC:56,9	Jamoncitos de pollo con patatas Pan integral y Fruta Kcal:446 Prot:24,4 Lip:11,7 HC:60,8
Judias verdes con tomate - Día 11 -	*Alubias blancas estofadas con verduras - Día 12 -	.Crema de puerro - Día 13 -	.Arroz con tomate - Día 14 -	Sopa (pasta sin gluten/huevo) - Día 15 -
Chuleta de cerdo en salsa c/ Lechuga y maíz Pan y Fruta Kcal:195 Prot:5,5 Lip:5,5 HC:34,4	.Ragout de ternera con patatas Pan y Fruta Kcal:525 Prot:25,9 Lip:19,9 HC:63,5	Pollo asado en su jugo c/ Ensalada campestre Pan y Fruta Kcal:203 Prot:5,9 Lip:4 HC:39,4	*Merluza en salsa con zanahoria Pan y Fruta Kcal:405 Prot:16,3 Lip:11,8 HC:53,8	.Cocido Madrileño completo Pan y Fruta Kcal:451 Prot:20,8 Lip:19,2 HC:57,2
.Crema de verduras - Día 18 -	*Lentejas a la hortelana - Día 19 -	Pasta (sin gluten/huevo) - Día 20 -	Sopa (pasta sin gluten/huevo) - Día 21 -	Brocoli rehogado - Día 22 -
Hamburguesa de burger meat mixta con patatas fritas Pan y Fruta Kcal:495 Prot:19,8 Lip:27,2 HC:44,4	*Bacalao al horno c/ Lechuga y zanahoria Pan y Fruta Kcal:406 Prot:27,7 Lip:9,3 HC:56,6	Cinta de lomo fresca en salsa Pan y Fruta Kcal:333 Prot:21,5 Lip:15,4 HC:30,5	Pollo asado en su jugo Fruta Kcal:176 Prot:15,9 Lip:10,8 HC:5,3	Lacón a la gallega Pan y Fruta Kcal:166 Prot:6,9 Lip:3 HC:32
Pasta (sin gluten/huevo) - Día 25 -	.Garbanzos estofados - Día 26 -	Sopa (pasta sin gluten/huevo) - Día 27 -	Purrusalda - Día 28 -	.Crema de guisantes - Día 29 -
.Filete de merluza en salsa con daditos de calabaza Pan y Fruta Kcal:216 Prot:11,9 Lip:6,8 HC:30,2	Filete de pollo al horno c/ Lechuga y zanahoria Pan y Fruta Kcal:453 Prot:58,7 Lip:10,4 HC:38,2	Cinta de lomo adobada con patatas Pan y Fruta Kcal:532 Prot:7 Lip:6,9 HC:35,7	Salchichas frescas con tomate Pan y Fruta Kcal:320 Prot:17,4 Lip:8,7 HC:46,7	Filete de pollo al horno c/ Lechuga y zanahoria Pan y Fruta Kcal:358 Prot:30,9 Lip:9,1 HC:41,5

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) nº 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

Sopa (pasta sin gluten/huevo) - Día 4 - Pan y Fruta Kcal:195 Prot:5,5 Lip:5,5 HC:34,4	Pasta (sin gluten/huevo) - Día 5 - Pan y Fruta Kcal:281 Prot:16,9 Lip:11,4 HC:31,3	Patatas a la Riojana - Día 6 - Cinta de lomo fresca en salsa Pan y Fruta Kcal:414 Prot:25,2 Lip:18,6 HC:40	.Lentejas estofadas con verduras - Día 7 - Ternera asada en salsa Pan y Postre Lácteo Kcal:578 Prot:37,4 Lip:16,2 HC:74,3	.Crema de calabaza - Día 8 - Jamoncitos de pollo con patatas Pan integral y Fruta Kcal:446 Prot:24,4 Lip:11,7 HC:60,8
Judías verdes con tomate - Día 11 - Chuleta de cerdo en salsa Pan y Fruta Kcal:195 Prot:5,5 Lip:5,5 HC:34,4	*Alubias blancas estofadas con verduras - Día 12 - .Ragout de ternera con patatas Pan y Postre Lácteo Kcal:612 Prot:29,8 Lip:20,9 HC:79,2	.Crema Parmentier - Día 13 - Pollo asado en su jugo Pan y Fruta Kcal:360 Prot:20,7 Lip:13,4 HC:42,8	.Arroz con tomate - Día 14 - Cinta de lomo fresca en salsa Pan y Fruta Kcal:498 Prot:23,6 Lip:19 HC:53,8	Sopa (pasta sin gluten/huevo) - Día 15 - .Cocido Madrileño completo Pan y Fruta Kcal:451 Prot:20,8 Lip:19,2 HC:57,2
.Crema de verduras - Día 18 - Hamburguesa de burger meat mixta con patatas fritas Pan y Fruta Kcal:495 Prot:19,8 Lip:27,2 HC:44,4	*Lentejas a la hortelana - Día 19 - Filete de pollo al horno Pan y Fruta Kcal:451 Prot:38,6 Lip:9,4 HC:56,6	Pasta (sin gluten/huevo) - Día 20 - Cinta de lomo fresca en salsa Pan y Fruta Kcal:333 Prot:21,5 Lip:15,4 HC:30,5	Sopa (pasta sin gluten/huevo) - Día 21 - Pollo asado en su jugo Postre Lácteo Kcal:263 Prot:19,8 Lip:11,8 HC:21	*Brocoli con bechamel - Día 22 - Lacón a la gallega Pan y Fruta Kcal:226 Prot:7,6 Lip:8,1 HC:34
Pasta (sin gluten/huevo) - Día 25 - .Ragout de ternera con patatas Pan y Fruta Kcal:352 Prot:15,7 Lip:18,9 HC:33,1	.Garbanzos estofados - Día 26 - Filete de pollo al horno Pan y Fruta Kcal:453 Prot:58,7 Lip:10,4 HC:38,2	Sopa (pasta sin gluten/huevo) - Día 27 - Cinta de lomo adobada con patatas Pan y Postre Lácteo Kcal:619 Prot:10,9 Lip:7,9 HC:51,4	Purrusalda - Día 28 - Salchichas frescas con tomate Pan y Fruta Kcal:320 Prot:17,4 Lip:8,7 HC:46,7	.Crema de guisantes - Día 29 - Filete de pollo al horno Pan y Fruta Kcal:358 Prot:30,9 Lip:9,1 HC:41,5

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) nº 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

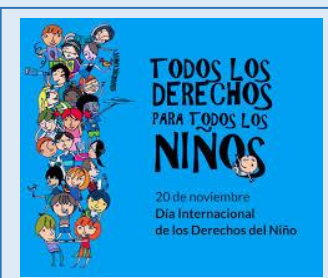
Ecológicamente Responsables

Alimentación Neurosaludable

Certificaciones de calidad

Concienciados Socialmente

Alimentos de proximidad



Revista Pequeñasui ¡Descárguela!



Se ofrecerá Diariamente una opción de Verdura