

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

.Sopa de Estrellas - Día 2 -	.Lentejas estofadas con verduras - Día 3 -	Crema de puerro y zanahoria - Día 4 -	.Alubias blancas con chorizo - Día 5 -	- Día 6 -
Cinta de lomo adobada en salsa c/ Ensalada campestre Pan y Fruta	Filete de Merluza Rebozado c/ Lechuga y zanahoria Pan y Fruta Kcal:518 Prot:27,2 Lip:13,3 HC:75,6	Pollo asado al limon con patatas Pan y Postre Lácteo Kcal:454 Prot:24,2 Lip:15,9 HC:57	.Tortilla Española c/ Lechuga Pan y Fruta Kcal:501 Prot:22 Lip:16,4 HC:68,5	
Brocoli al ajillo - Día 9 -	.Sopa de Cocido - Día 10 -	Farfalle a la napolitana - Día 11 -	*Lentejas a la hortelana - Día 12 -	.Arroz con tomate - Día 13 -
Albondigas burger meat mixta a la jardinera Pan y Fruta Kcal:438 Prot:17,2 Lip:24,1 HC:41,6	.Cocido Madrileño completo Pan y Postre Lácteo Kcal:544 Prot:24,7 Lip:20,2 HC:72,9	.Filete de merluza en salsa con daditos de calabacín Pan y Fruta Kcal:350 Prot:15,3 Lip:11,2 HC:50	Huevos fritos con patatas Pan y Fruta Kcal:616 Prot:26,3 Lip:20,9 HC:84,1	Salchichas de pavo en su jugo c/ Lechuga y maíz Pan y Fruta Kcal:572 Prot:20,1 Lip:15,6 HC:64,3
.Crema de calabacín - Día 16 -	.Garbanzos estofados - Día 17 -	Judias verdes con tomate - Día 18 -	Sopa de lluvia - Día 19 -	Macarrones a la Napolitana - Día 20 -
*Hamburguesa burger meat mixta en salsa con patatas cuadro Pan y Fruta Kcal:428 Prot:17,9 Lip:21 HC:45,5	.Tortilla Francesa con jamón york c/ Lechuga y maíz Pan y Fruta Kcal:459 Prot:49,3 Lip:13,8 HC:40,9	Filete de pollo a la plancha c/ Patatas fritas y maíz Pan y Fruta Kcal:431 Prot:19 Lip:23,5 HC:39,2	Pizza Pan y Yogur natural Kcal:224 Prot:8,9 Lip:5,7 HC:37,6	Rombos de Merluza c/ Ensalada campestre Pan y Fruta Kcal:269 Prot:7,3 Lip:6,4 HC:48,8
- Día 23 -	- Día 24 -	- Día 25 -	- Día 26 -	- Día 27 -
- Día 30 -	- 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, 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 Estrellas - Día 2 -	.Lentejas estofadas con verduras - Día 3 -	Crema de puerro y zanahoria - Día 4 -	.Judias blancas con verduras - Día 5 -	- Día 6 -
Cinta de lomo adobada en salsa c/ Ensalada campestre Pan y Fruta	Filete de merluza al horno c/ Lechuga y zanahoria Pan y Fruta Kcal:392 Prot:23,5 Lip:4,8 HC:56,9	Pollo asado al limon con patatas Pan y Yogur desnatado Kcal:407 Prot:24,7 Lip:15,4 HC:45,7	.Tortilla Francesa c/ Lechuga Pan y Fruta Kcal:459 Prot:20,9 Lip:9,9 HC:74	
Brocoli al ajillo - Día 9 -	.Sopa de Cocido - Día 10 -	Farfalle rehogados con verduras - Día 11 -	*Lentejas a la hortelana - Día 12 -	Arroz con verduras - Día 13 -
Albondigas burger meat mixta a la jardinera Pan y Fruta Kcal:438 Prot:17,2 Lip:24,1 HC:41,6	Cocido madrileño sin embutidos Pan y Yogur desnatado Kcal:481 Prot:26,4 Lip:10,1 HC:74,3	.Filete de merluza en salsa con daditos de calabacín Pan y Fruta Kcal:343 Prot:14,8 Lip:12,6 HC:45,8	.Tortilla Francesa con jamón york Pan y Fruta Kcal:457 Prot:29,3 Lip:12,9 HC:59,3	Salchichas de pavo en su jugo c/ Lechuga y maíz Pan y Fruta Kcal:516 Prot:19,9 Lip:14,9 HC:60,5
.Crema de calabacín - Día 16 -	.Garbanzos estofados - Día 17 -	Judias verdes rehogadas con ajito - Día 18 -	Sopa de lluvia - Día 19 -	Macarrones blancos con champiñones - Día 20 -
Hamburguesa burger meat mixta a la jardinera Pan y Fruta Kcal:442 Prot:16,1 Lip:22,1 HC:48,2	.Tortilla Francesa con jamón york c/ Lechuga y maíz Pan y Fruta Kcal:459 Prot:49,3 Lip:13,8 HC:40,9	Filete de pollo a la plancha c/ Patatas fritas Pan y Fruta Kcal:430 Prot:19,5 Lip:23,5 HC:38,6	Cinta de lomo fresca en salsa Pan y Yogur desnatado Kcal:400 Prot:27,2 Lip:16,9 HC:37,9	Filete de merluza al horno c/ Ensalada campestre Pan y Fruta Kcal:258 Prot:7,4 Lip:5,8 HC:47,5
- Día 23 -	- Día 24 -	- Día 25 -	- Día 26 -	- Día 27 -
- Día 30 -	- 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, 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 Estrellas - Día 2 -	.Lentejas estofadas con verduras - Día 3 -	Crema de puerro y zanahoria - Día 4 -	.Alubias blancas con chorizo - Día 5 -	- Día 6 -
Cinta de lomo adobada en salsa c/ Ensalada campestre Pan y Fruta	Filete de Merluza Rebozado c/ Lechuga y zanahoria Pan y Fruta Kcal:518 Prot:27,2 Lip:13,3 HC:75,6	Pollo asado al limon con patatas Pan y Postre Lácteo Kcal:454 Prot:24,2 Lip:15,9 HC:57	.Tortilla Española c/ Lechuga Pan y Fruta Kcal:501 Prot:22 Lip:16,4 HC:68,5	
Brocoli al ajillo - Día 9 -	.Sopa de Cocido - Día 10 -	Farfalle a la napolitana - Día 11 -	*Lentejas a la hortelana - Día 12 -	.Arroz con tomate - Día 13 -
Albondigas burger meat mixta a la jardinera Pan y Fruta Kcal:438 Prot:17,2 Lip:24,1 HC:41,6	.Cocido Madrileño completo Pan y Postre Lácteo Kcal:544 Prot:24,7 Lip:20,2 HC:72,9	.Filete de merluza en salsa con daditos de calabacín Pan y Fruta Kcal:350 Prot:15,3 Lip:11,2 HC:50	Huevos fritos con patatas Pan y Fruta Kcal:616 Prot:26,3 Lip:20,9 HC:84,1	Salchichas de pavo en su jugo c/ Lechuga y maíz Pan y Fruta Kcal:572 Prot:20,1 Lip:15,6 HC:64,3
.Crema de calabacín - Día 16 -	.Garbanzos estofados - Día 17 -	Judias verdes con tomate - Día 18 -	Sopa de lluvia - Día 19 -	Macarrones a la Napolitana - Día 20 -
*Hamburguesa burger meat mixta en salsa con patatas cuadro Pan y Fruta Kcal:428 Prot:17,9 Lip:21 HC:45,5	.Tortilla Francesa con jamón york c/ Lechuga y maíz Pan y Fruta Kcal:459 Prot:49,3 Lip:13,8 HC:40,9	Filete de pollo a la plancha c/ Patatas fritas Pan y Fruta Kcal:431 Prot:19 Lip:23,5 HC:39,2	Pizza sin alérgenos Pan y Yogur natural Kcal:224 Prot:8,9 Lip:5,7 HC:37,6	Rombos de Merluza c/ Ensalada campestre Pan y Fruta Kcal:269 Prot:7,3 Lip:6,4 HC:48,8
- Día 23 -	- Día 24 -	- Día 25 -	- Día 26 -	- Día 27 -
- Día 30 -	- 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, 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 (pasta sin gluten/huevo) - Día 2 -	Coliflor rehogada - Día 3 -	Crema de puerro y zanahoria - Día 4 -	.Alubias blancas con chorizo - Día 5 -	- Día 6 -
Cinta de lomo adobada en salsa c/ Ensalada campestre Barra de pan sin gluten y Fruta	Filete de merluza al horno c/ Lechuga y zanahoria Barra de pan sin gluten y Fruta Kcal:142 Prot:10,5 Lip:4,4 HC:4,8	Pollo asado al limon con patatas Barra de pan sin gluten y Postre Lácteo Kcal:231 Prot:16,4 Lip:12,9 HC:12,3	.Tortilla Española c/ Lechuga Barra de pan sin gluten y Fruta Kcal:365 Prot:18,1 Lip:14,4 HC:39,5	
Brocoli al ajillo - Día 9 -	Sopa (pasta sin gluten/huevo) - Día 10 -	Pasta (sin gluten/huevo) - Día 11 -	.Crema de calabaza - Día 12 -	.Arroz con tomate - Día 13 -
*Ragout de ternera a la jardinera de verduras Barra de pan sin gluten y Fruta Kcal:247 Prot:14,5 Lip:34,1 HC:5	.Cocido Madrileño completo Barra de pan sin gluten y Postre Lácteo Kcal:315 Prot:16,9 Lip:17,2 HC:28,2	.Filete de merluza en salsa con daditos de calabacín Barra de pan sin gluten y Fruta Kcal:80 Prot:8 Lip:4,8 HC:1,2	Huevos fritos con patatas Barra de pan sin gluten y Fruta Kcal:364 Prot:12,7 Lip:18,5 HC:36,5	Salchichas de pavo en su jugo c/ Lechuga y maíz Barra de pan sin gluten y Fruta Kcal:436 Prot:16,2 Lip:13,6 HC:35,3
.Crema de calabacín - Día 16 -	.Garbanzos estofados - Día 17 -	Judias verdes con tomate - Día 18 -	Sopa (pasta sin gluten/huevo) - Día 19 -	Pasta (sin gluten/huevo) - Día 20 -
Ragout de ternera en salsa con patatas Barra de pan sin gluten y Fruta Kcal:275 Prot:13,5 Lip:18,8 HC:13,3	.Tortilla Francesa con jamón york c/ Lechuga y maíz Barra de pan sin gluten y Fruta Kcal:323 Prot:45,4 Lip:11,8 HC:11,9	Filete de pollo a la plancha c/ Patatas fritas Barra de pan sin gluten y Fruta Kcal:295 Prot:15,1 Lip:21,5 HC:10,2	Pizza sin alérgenos Barra de pan sin gluten y Yogur natural Kcal:21 Prot:1,3 Lip:1 HC:3,1	Filete de merluza al horno c/ Ensalada campestre Barra de pan sin gluten y Fruta
- Día 23 -	- Día 24 -	- Día 25 -	- Día 26 -	- Día 27 -
- Día 30 -	- 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, 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 2 -	.Lentejas estofadas con verduras - Día 3 -	Crema de puerro y zanahoria - Día 4 -	.Alubias blancas con chorizo - Día 5 -	- Día 6 -
Cinta de lomo adobada en salsa c/ Ensalada campestre Pan y Fruta	Filete de merluza al horno c/ Lechuga y zanahoria Pan y Fruta Kcal:392 Prot:23,5 Lip:4,8 HC:56,9	Pollo asado al limon con patatas Pan y Postre Lácteo Kcal:454 Prot:24,2 Lip:15,9 HC:57	Cinta de lomo fresca en salsa c/ Lechuga Pan y Fruta Kcal:549 Prot:35 Lip:20,1 HC:60,5	- Día 6 -
Brocoli al ajillo - Día 9 -	Sopa (pasta sin gluten/huevo) - Día 10 -	Pasta (sin gluten/huevo) - Día 11 -	*Lentejas a la hortelana - Día 12 -	.Arroz con tomate - Día 13 -
Albondigas burger meat mixta a la jardinera Pan y Fruta Kcal:438 Prot:17,2 Lip:24,1 HC:41,6	.Cocido Madrileño completo Pan y Postre Lácteo Kcal:538 Prot:24,7 Lip:20,2 HC:72,9	.Filete de merluza en salsa con daditos de calabacín Pan y Fruta Kcal:216 Prot:11,9 Lip:6,8 HC:30,2	.Magro de cerdo con verduritas y patatas Pan y Fruta Kcal:425 Prot:26,6 Lip:9,8 HC:61	Salchichas de pavo en su jugo c/ Lechuga y maíz Pan y Fruta Kcal:572 Prot:20,1 Lip:15,6 HC:64,3
.Crema de calabacín - Día 16 -	.Garbanzos estofados - Día 17 -	Judias verdes con tomate - Día 18 -	Sopa (pasta sin gluten/huevo) - Día 19 -	Pasta (sin gluten/huevo) - Día 20 -
*Hamburguesa burger meat mixta en salsa con patatas cuadro Pan y Fruta Kcal:428 Prot:17,9 Lip:21 HC:45,5	Cinta de lomo fresca en salsa c/ Lechuga y maíz Pan y Fruta Kcal:511 Prot:52,9 Lip:18,6 HC:39,7	Filete de pollo a la plancha c/ Patatas fritas Pan y Fruta Kcal:431 Prot:19 Lip:23,5 HC:39,2	Pizza sin alérgenos Pan y Yogur natural Kcal:218 Prot:8,9 Lip:5,7 HC:37,6	Filete de merluza al horno c/ Ensalada campestre Pan y Fruta Kcal:136 Prot:3,9 Lip:2 HC:29
- Día 23 -	- Día 24 -	- Día 25 -	- Día 26 -	- Día 27 -
- Día 30 -	- 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, 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 (pasta sin gluten/huevo) - Día 2 -	.Lentejas estofadas con verduras - Día 3 -	Crema de puerro y zanahoria - Día 4 -	.Alubias blancas con chorizo - Día 5 -	- Día 6 -
Cinta de lomo adobada en salsa	Ragout de ternera en salsa	Pollo asado al limon con patatas	Cinta de lomo fresca en salsa	
Pan y Fruta Kcal:438 Prot:17,2 Lip:24,1 HC:41,6	Pan y Fruta Kcal:642 Prot:28,4 Lip:34,5 HC:58	Pan y Postre Lácteo Kcal:454 Prot:24,2 Lip:15,9 HC:57	Pan y Fruta Kcal:539 Prot:34,4 Lip:19,8 HC:59	
Brocoli al ajillo - Día 9 -	Sopa (pasta sin gluten/huevo) - Día 10 -	Pasta (sin gluten/huevo) - Día 11 -	*Lentejas a la hortelana - Día 12 -	.Arroz con tomate - Día 13 -
Albondigas burger meat mixta a la jardinera	.Cocido Madrileño completo	Pollo asado en su jugo	.Magro de cerdo con verduritas y patatas	Salchichas de pavo en su jugo
Pan y Fruta Kcal:438 Prot:17,2 Lip:24,1 HC:41,6	Pan y Postre Lácteo Kcal:538 Prot:24,7 Lip:20,2 HC:72,9	Pan y Fruta Kcal:291 Prot:18,5 Lip:11,8 HC:31,2	Pan y Fruta Kcal:425 Prot:26,6 Lip:9,8 HC:61	Pan y Fruta Kcal:572 Prot:20,1 Lip:15,6 HC:64,3
.Crema de calabacín - Día 16 -	.Garbanzos estofados - Día 17 -	Judias verdes con tomate - Día 18 -	Sopa (pasta sin gluten/huevo) - Día 19 -	Pasta (sin gluten/huevo) - Día 20 -
*Hamburguesa burger meat mixta en salsa con patatas cuadro	Cinta de lomo fresca en salsa	Filete de pollo a la plancha	Pizza sin alérgenos	Ragout de ternera en salsa
Pan y Fruta Kcal:428 Prot:17,9 Lip:21 HC:45,5	Pan y Fruta Kcal:511 Prot:52,9 Lip:18,6 HC:39,7	Pan y Fruta Kcal:319 Prot:18,3 Lip:13,5 HC:34,4	Pan y Yogur natural Kcal:218 Prot:8,9 Lip:5,7 HC:37,6	Pan y Fruta Kcal:466 Prot:17,1 Lip:32,2 HC:30,4
- Día 23 -	- Día 24 -	- Día 25 -	- Día 26 -	- Día 27 -
- Día 30 -	- 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, 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