







Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

.Arroz con tomate	.Judias blancas con verduras	.Sopa de Picadillo	Espirales con tomate y queso	.Lentejas estofadas con verduras
Lomitos de rosada c/ Lechuga y remolacha	.Tortilla Francesa c/ Ensalada campestre	*Albondigas burger meat en salsa con patatas	Filete de merluza a la jardinera	.Tortilla Española c/ Ensalada campestre
Pan y Fruta Kcal:502 Prot:32,2 Lip:15,2 HC:54,8	Pan y Postre Lácteo Kcal:396 Prot:18 Lip:4 HC:75,1	Pan y Fruta Kcal:433 Prot:16 Lip:23,4 HC:43,1	Pan y Fruta Kcal:195 Prot:11,6 Lip:4,5 HC:30,5	Pan y Postre Lácteo Kcal:399 Prot:19,1 Lip:5,3 HC:72,3
Macarrones a la Napolitana	Patatas a la Riojana	Sopa de lluvia	Crema de puerro y zanahoria	.Lentejas estofadas con verduras
Huevos fritos con patatas	Pollo asado en su jugo c/ Ensalada campestre	Lacón a la gallega	Filete de pollo al horno con calabacin	Filete de Merluza Rebozado c/ Ensalada campestre
Pan y Fruta Kcal:573 Prot:18,3 Lip:23,1 HC:76,4	Pan y Postre Lácteo Kcal:305 Prot:11,5 Lip:6,2 HC:54,2	Pan y Fruta Kcal:163 Prot:5,2 Lip:3 HC:32,1	Pan y Fruta Kcal:336 Prot:25,7 Lip:10,2 HC:39,1	Pan y Fruta Kcal:312 Prot:15,2 Lip:4,3 HC:56,6
Crema de coliflor	*Lentejas a la hortelana	*Sopa de Cocido	*Arroz con champiñones	Judias verdes con tomate
Hamburguesa burger meat mixta a la plancha c/ Lechuga	.Tortilla Española c/ Lechuga y maíz	.Cocido Madrileño completo	Salmon al horno	Lomo de Sajonia en salsa con patatas
Pan y Fruta Kcal:503 Prot:23,1 Lip:27,2 HC:44,7	Pan y Postre Lácteo Kcal:547 Prot:23,8 Lip:15 HC:81,7	Pan integral y Fruta Kcal:562 Prot:24,9 Lip:18,6 HC:77,2	Pan y Fruta Kcal:449 Prot:26 Lip:15,5 HC:53,6	Pan y Fruta Kcal:400 Prot:14,7 Lip:23 HC:36,9
		*Arroz tres delicias	.Coditos Carbonara	.Sopa de Estrellas
		*Salchichas de pavo en salsa con patatas	Merluza al limón c/ Daditos de calabaza	San Jacobo c/ Lechuga y tomate
		Pan y Fruta Kcal:538 Prot:22,3 Lip:22 HC:65,8	Pan y Fruta Kcal:294 Prot:9,6 Lip:8,4 HC:48	Pan y Fruta Kcal:349 Prot:11,4 Lip:8,2 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



DIARIAMENTE SE OFRECERÁ UNA OPCIÓN DE VERDURAS

El Equipo de ENASUI  
Les desea un  
Feliz Año 2025



Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes



- Día 6 -



- Día 7 -



- Día 1 -



- Día 2 -



- Día 3 -

.Arroz con tomate

- Día 13 -

\*Abadejo al horno c/ Lechuga y remolacha

Barra de pan sin gluten y Fruta  
Kcal:254 Prot:10,9 Lip:4,2 HC:25,2

Pasta (sin gluten/huevo)

- Día 20 -

Huevos fritos con patatas

Barra de pan sin gluten y Fruta  
Kcal:304 Prot:11 Lip:16,7 HC:27,5

Crema de coliflor

- Día 27 -

Ragout de ternera en salsa c/ Lechuga

Barra de pan sin gluten y Fruta  
Kcal:401 Prot:15,6 Lip:32,5 HC:11,3

.Judias blancas con verduras

- Día 14 -

.Tortilla Francesa c/ Ensalada campestre

Barra de pan sin gluten y Postre Lácteo  
Kcal:173 Prot:10,2 Lip:1 HC:30,4

Patatas a la Riojana

- Día 21 -

Pollo asado en su jugo c/ Ensalada campestre

Barra de pan sin gluten y Postre Lácteo  
Kcal:82 Prot:3,7 Lip:3,2 HC:9,5

.Menestra de verduras

- Día 28 -

.Tortilla Española c/ Lechuga y maíz

Barra de pan sin gluten y Postre Lácteo  
Kcal:222 Prot:7,8 Lip:13,5 HC:15,9

Sopa (pasta sin gluten/huevo)

- Día 8 -

.Ragout de ternera con patatas

Barra de pan sin gluten y Fruta  
Kcal:237 Prot:13,1 Lip:17,9 HC:7,2

Sopa (pasta sin gluten/huevo)

- Día 15 -

Lacón a la gallega

Barra de pan sin gluten y Fruta  
Kcal:21 Prot:1,3 Lip:1 HC:3,1

Sopa (pasta sin gluten/huevo)

- Día 22 -

.Cocido Madrileño completo

Barra de pan sin gluten y Fruta  
Kcal:315 Prot:16,9 Lip:17,2 HC:28,2

\*Arroz tres delicias

- Día 29 -

\*Salchichas de pavo en salsa con patatas

Barra de pan sin gluten y Fruta  
Kcal:402 Prot:18,4 Lip:20 HC:38,8

Pasta (sin gluten/huevo)

- Día 9 -

Filete de merluza a la jardinera

Barra de pan sin gluten y Fruta  
Kcal:59 Prot:7,7 Lip:2,5 HC:1,5

Crema de puerro y zanahoria

- Día 16 -

Filete de pollo al horno con calabacin

Barra de pan sin gluten y Fruta  
Kcal:200 Prot:21,8 Lip:8,2 HC:10,1

\*Arroz con champiñones

- Día 23 -

Salmon al horno

Barra de pan sin gluten y Fruta  
Kcal:313 Prot:22,1 Lip:13,5 HC:24,6

Pasta (sin gluten/huevo)

- Día 30 -

Merluza al limón c/ Daditos de calabaza

Barra de pan sin gluten y Fruta

.Crema de zanahoria

- Día 10 -

.Tortilla Española c/ Ensalada campestre

Barra de pan sin gluten y Postre Lácteo  
Kcal:69 Prot:1,8 Lip:1,9 HC:11,8

Coliflor rehogada

- Día 17 -

Filete de merluza al horno c/ Ensalada campestre

Barra de pan sin gluten y Fruta  
Kcal:62 Prot:2,2 Lip:3,9 HC:4,5

Judias verdes con tomate

- Día 24 -

Lomo de Sajonia en salsa con patatas

Barra de pan sin gluten y Fruta  
Kcal:264 Prot:10,8 Lip:21 HC:7,9

Sopa (pasta sin gluten/huevo)

- Día 31 -

Cinta de lomo fresca en salsa c/ Lechuga y tomate

Barra de pan sin gluten y Fruta  
Kcal:218 Prot:18,9 Lip:14,4 HC:4,5

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](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	Ecologicamente Responsables	Alimentación Neurosaludable	Certificaciones de calidad	Concienciados Socialmente	Alimentos de proximidad



DIARIAMENTE SE OFRECERÁ UNA OPCIÓN DE VERDURAS

El Equipo de ENASUI  
Les desea un  
Feliz Año 2025



Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes



- Día 6 -

.Arroz con tomate

- Día 13 -

\*Abadejo al horno c/ Lechuga y remolacha

Pan y Fruta

Kcal:390 Prot:14,8 Lip:6,2 HC:54,2

Pasta (sin gluten/huevo)

- Día 20 -

.Ragout de ternera con patatas

Pan y Fruta

Kcal:352 Prot:15,7 Lip:18,9 HC:33,1

Crema de coliflor

- Día 27 -

Hamburguesa burger meat mixta a la plancha c/ Lechuga

Pan y Fruta

Kcal:503 Prot:23,1 Lip:27,2 HC:44,7



- Día 7 -

.Judias blancas con verduras

- Día 14 -

Filete de pollo encebollado c/ Ensalada campestre

Pan y Postre Lácteo

Kcal:396 Prot:18 Lip:4 HC:75,1

Patatas a la Riojana

- Día 21 -

Pollo asado en su jugo c/ Ensalada campestre

Pan y Postre Lácteo

Kcal:305 Prot:11,5 Lip:6,2 HC:54,2

\*Lentejas a la hortelana

- Día 28 -

Filete de pollo encebollado c/ Lechuga y maíz

Pan y Postre Lácteo

Kcal:544 Prot:32,2 Lip:14,6 HC:74,5



- Día 1 -

Sopa (pasta sin gluten/huevo)

- Día 8 -

\*Albondigas burger meat en salsa con patatas

Pan y Fruta

Kcal:427 Prot:16 Lip:23,4 HC:43,1

Sopa (pasta sin gluten/huevo)

- Día 15 -

Lacón a la gallega

Pan y Fruta

Kcal:157 Prot:5,2 Lip:3 HC:32,1

Sopa (pasta sin gluten/huevo)

- Día 22 -

.Cocido Madrileño completo

Pan integral y Fruta

Kcal:556 Prot:24,9 Lip:18,6 HC:77,2

Arroz con verduras

- Día 29 -

\*Salchichas de pavo en salsa con patatas

Pan y Fruta

Kcal:539 Prot:20,6 Lip:23,5 HC:65,3



- Día 2 -

Pasta (sin gluten/huevo)

- Día 9 -

Filete de merluza a la jardinera

Pan y Fruta

Kcal:195 Prot:11,6 Lip:4,5 HC:30,5

Crema de puerro y zanahoria

- Día 16 -

Filete de pollo al horno con calabacin

Pan y Fruta

Kcal:336 Prot:25,7 Lip:10,2 HC:39,1

\*Arroz con champiñones

- Día 23 -

Salmon al horno

Pan y Fruta

Kcal:449 Prot:26 Lip:15,5 HC:53,6

Pasta (sin gluten/huevo)

- Día 30 -

Merluza al limón c/ Daditos de calabaza

Pan y Fruta

Kcal:136 Prot:3,9 Lip:2 HC:29



- Día 3 -

.Lentejas estofadas con verduras

- Día 10 -

Filete de pollo al horno c/ Ensalada campestre

Pan y Postre Lácteo

Kcal:399 Prot:19,1 Lip:5,3 HC:72,3

.Lentejas estofadas con verduras

- Día 17 -

Filete de merluza al horno c/ Ensalada campestre

Pan y Fruta

Kcal:312 Prot:15,2 Lip:4,3 HC:56,6

Judias verdes con tomate

- Día 24 -

Lomo de Sajonia en salsa con patatas

Pan y Fruta

Kcal:400 Prot:14,7 Lip:23 HC:36,9

Sopa (pasta sin gluten/huevo)

- Día 31 -

Cinta de lomo fresca en salsa c/ Lechuga y tomate

Pan y Fruta

Kcal:354 Prot:22,8 Lip:16,4 HC:33,5

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](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



DIARIAMENTE SE OFRECERÁ UNA OPCIÓN DE VERDURAS

El Equipo de ENASUI  
Les desea un  
Feliz Año 2025



Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes



- Día 6 -



- Día 7 -



- Día 1 -



- Día 2 -



- Día 3 -

.Arroz con tomate - Día 13 -

Ragout de ternera en salsa

Pan y Fruta  
Kcal:631 Prot:19,2 Lip:35,8 HC:53,7

Pasta (sin gluten/huevo) - Día 20 -

.Ragout de ternera con patatas

Pan y Fruta  
Kcal:352 Prot:15,7 Lip:18,9 HC:33,1

Crema de coliflor - Día 27 -

Hamburguesa burger meat mixta a la plancha

Pan y Fruta  
Kcal:492 Prot:22,5 Lip:27 HC:43,2

.Judias blancas con verduras - Día 14 -

Filete de pollo encebollado

Pan y Postre Lácteo  
Kcal:541 Prot:31 Lip:13,4 HC:77,3

Patatas a la Riojana - Día 21 -

Pollo asado en su jugo

Pan y Postre Lácteo  
Kcal:459 Prot:26,1 Lip:16 HC:56,4

\*Lentejas a la hortelana - Día 28 -

Filete de pollo encebollado

Pan y Postre Lácteo  
Kcal:544 Prot:32,2 Lip:14,6 HC:74,5

Sopa (pasta sin gluten/huevo) - Día 8 -

\*Albondigas burger meat en salsa con patatas

Pan y Fruta  
Kcal:427 Prot:16 Lip:23,4 HC:43,1

Sopa (pasta sin gluten/huevo) - Día 15 -

Lacón a la gallega

Pan y Fruta  
Kcal:157 Prot:5,2 Lip:3 HC:32,1

Sopa (pasta sin gluten/huevo) - Día 22 -

.Cocido Madrileño completo

Pan integral y Fruta  
Kcal:556 Prot:24,9 Lip:18,6 HC:77,2

Arroz con verduras - Día 29 -

\*Salchichas de pavo en salsa con patatas

Pan y Fruta  
Kcal:539 Prot:20,6 Lip:23,5 HC:65,3

Pasta (sin gluten/huevo) - Día 9 -

Cinta de lomo fresca en salsa con zanahoria baby

Pan y Fruta  
Kcal:290 Prot:20,1 Lip:11,1 HC:30,7

Crema de puerro y zanahoria - Día 16 -

Filete de pollo al horno con calabacin

Pan y Fruta  
Kcal:336 Prot:25,7 Lip:10,2 HC:39,1

\*Arroz con champiñones - Día 23 -

.Filete de contramuslo de pollo con patatas cuadro

Pan y Fruta  
Kcal:423 Prot:20,6 Lip:15,8 HC:52,7

Pasta (sin gluten/huevo) - Día 30 -

Ragout de ternera en salsa

Pan y Fruta  
Kcal:466 Prot:17,1 Lip:32,2 HC:30,4

.Lentejas estofadas con verduras - Día 10 -

Filete de pollo al horno

Pan y Postre Lácteo  
Kcal:538 Prot:42,5 Lip:10,4 HC:72,3

.Lentejas estofadas con verduras - Día 17 -

Cinta de lomo fresca en salsa

Pan y Fruta  
Kcal:509 Prot:32,8 Lip:17,6 HC:58,1

Judias verdes con tomate - Día 24 -

Lomo de Sajonia en salsa con patatas

Pan y Fruta  
Kcal:400 Prot:14,7 Lip:23 HC:36,9

Sopa (pasta sin gluten/huevo) - Día 31 -

Cinta de lomo fresca en salsa

Pan y Fruta  
Kcal:354 Prot:22,8 Lip:16,4 HC:33,5

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](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



DIARIAMENTE SE OFRECERÁ UNA OPCIÓN DE VERDURAS

El Equipo de ENASUI  
Les desea un  
Feliz Año 2025