

**Lunes**

**Martes**

**Miércoles**

**Jueves**

**Viernes**

<p>.Crema de calabaza <b>- Día 3 -</b></p> <p>*Hamburguesa burger meat mixta en salsa con patatas cuadro</p> <p>Pan y Fruta Kcal:428 Prot:17,9 Lip:21 HC:45,3</p>	<p>.Lentejas estofadas con verduras <b>- Día 4 -</b></p> <p>.Filete de merluza en salsa con daditos de calabacín</p> <p>Pan y Fruta Kcal:392 Prot:23,2 Lip:9,1 HC:57,8</p>	<p>Judías verdes con tomate <b>- Día 5 -</b></p> <p>Lacón a la gallega</p> <p>Pan y Fruta Kcal:195 Prot:5,5 Lip:5,5 HC:34,4</p>	<p>Macarrones blancos con champiñón y calabacín <b>- Día 6 -</b></p> <p>.Tortilla Francesa c/ Ensalada campestre</p> <p>Pan y Postre Lácteo Kcal:345 Prot:11,3 Lip:6,8 HC:63,2</p>	<p>.Sopa de Cocido <b>- Día 7 -</b></p> <p>.Cocido Madrileño completo</p> <p>Pan integral y Fruta Kcal:562 Prot:24,9 Lip:18,6 HC:77,2</p>
<p>Patatas a la Riojana <b>- Día 10 -</b></p> <p>*Bacalao al horno c/ Lechuga y maíz</p> <p>Pan y Fruta Kcal:312 Prot:20 Lip:10,2 HC:38,5</p>	<p>Crema de coliflor <b>- Día 11 -</b></p> <p>Jamoncitos de pollo en su jugo c/ Lechuga</p> <p>Pan y Postre Lácteo Kcal:444 Prot:24,9 Lip:14,8 HC:56,4</p>	<p>Alubias blancas a la hortelana <b>- Día 12 -</b></p> <p>Huevos fritos con patatas</p> <p>Pan y Fruta Kcal:613 Prot:25,1 Lip:19,7 HC:86,9</p>	<p>Sopa de lluvia <b>- Día 13 -</b></p> <p>*Ragout de ternera a la jardinera de verduras</p> <p>Pan y Fruta Kcal:354 Prot:17 Lip:33,2 HC:34,5</p>	<p>Espirales con tomate y queso <b>- Día 14 -</b></p> <p>Filete de gallineta con dados de calabaza</p> <p>Pan y Fruta Kcal:136 Prot:3,9 Lip:2 HC:29</p>
<p>*Arroz tres delicias <b>- Día 17 -</b></p> <p>*Salchichas de pavo en salsa con patatas</p> <p>Pan y Fruta Kcal:538 Prot:22,3 Lip:22 HC:65,8</p>	<p>Canelones de carne <b>- Día 18 -</b></p> <p>Rombos de Merluza c/ Lechuga</p> <p>Pan y Postre Lácteo Kcal:473 Prot:27,4 Lip:15,8 HC:57,5</p>	<p>.Lentejas estofadas con verduras <b>- Día 19 -</b></p> <p>.Tortilla Española c/ Ensalada campestre</p> <p>Pan y Fruta Kcal:312 Prot:15,2 Lip:4,3 HC:56,6</p>	<p>.Crema de guisantes <b>- Día 20 -</b></p> <p>*Albondigas burger meat en salsa con patatas</p> <p>Pan y Fruta Kcal:489 Prot:18,3 Lip:24,3 HC:52,5</p>	<p>.Sopa de Cocido <b>- Día 21 -</b></p> <p>.Cocido Madrileño completo</p> <p>Pan y Fruta Kcal:457 Prot:20,8 Lip:19,2 HC:57,2</p>
<p>.Arroz con tomate <b>- Día 24 -</b></p> <p>Filete de merluza en salsa con verduritas</p> <p>Pan y Fruta Kcal:360 Prot:13,7 Lip:8,1 HC:53,8</p>	<p>.Judías pintas con verduras <b>- Día 25 -</b></p> <p>.Tortilla Francesa con jamón york c/ Lechuga</p> <p>Pan y Fruta Kcal:465 Prot:28,7 Lip:11,9 HC:63,7</p>	<p>*Brocoli con bechamel <b>- Día 26 -</b></p> <p>.Filete de contramuslo de pollo con patatas cuadro</p> <p>Pan y Postre Lácteo Kcal:459 Prot:26,2 Lip:17,5 HC:52,5</p>	<p>Espaguetis con tomate y queso <b>- Día 27 -</b></p> <p>Salmon al horno c/ Daditos de calabacín</p> <p>Pan y Fruta Kcal:878 Prot:45,8 Lip:16,8 HC:138,6</p>	<p><b>- Día 28 -</b></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](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

**Lunes**

**Martes**

**Miércoles**

**Jueves**

**Viernes**

.Crema de calabaza - Día 3 -	.Lentejas estofadas con verduras - Día 4 -	*Judias verdes rehogadas - Día 5 -	Macarrones blancos con champiñón y calabacín - Día 6 -	.Sopa de Cocido - Día 7 -
Hamburguesa de burger meat mixta encebollada Pan y Fruta Kcal:409 Prot:17,9 Lip:19,7 HC:43,9	.Filete de merluza en salsa con daditos de calabacín Pan y Fruta Kcal:392 Prot:23,2 Lip:9,1 HC:57,8	Lacón a la gallega Pan y Fruta Kcal:194 Prot:5,9 Lip:5,5 HC:33,5	.Tortilla Francesa c/ Ensalada campestre Pan y Yogur desnatado Kcal:298 Prot:11,8 Lip:6,3 HC:51,9	Cocido madrileño sin embutidos Pan integral y Fruta Kcal:546 Prot:26,1 Lip:9 HC:89,9
Patatas guisadas con verduras - Día 10 -	Crema de coliflor - Día 11 -	Alubias blancas a la hortelana - Día 12 -	Sopa de lluvia - Día 13 -	Espirales blancos salteados con ajito - Día 14 -
*Bacalao al horno c/ Lechuga y maíz Pan y Fruta Kcal:300 Prot:18,5 Lip:8,1 HC:42,2	Jamoncitos de pollo en su jugo c/ Lechuga Pan y Yogur desnatado Kcal:397 Prot:25,4 Lip:14,3 HC:45,1	.Tortilla Francesa Pan y Fruta Kcal:448 Prot:20,3 Lip:9,6 HC:72,4	*Ragout de ternera a la jardinera de verduras Pan y Fruta Kcal:354 Prot:17 Lip:33,2 HC:34,5	Filete de gallineta con dados de calabaza Pan y Fruta Kcal:294 Prot:7,4 Lip:8,9 HC:48,9
*Arroz tres delicias - Día 17 -	Coditos blancos salteados con champiñón - Día 18 -	.Lentejas estofadas con verduras - Día 19 -	.Crema de guisantes - Día 20 -	.Sopa de Cocido - Día 21 -
Filete de pollo encebollado Pan y Fruta Kcal:390 Prot:20,6 Lip:12,8 HC:51,2	Filete de merluza al horno c/ Lechuga Pan y Yogur desnatado Kcal:388 Prot:20,7 Lip:7,1 HC:53,8	.Tortilla Francesa c/ Ensalada campestre Pan y Fruta Kcal:312 Prot:15,2 Lip:4,3 HC:56,6	*Ragout de ternera a la jardinera de verduras Pan y Fruta Kcal:409 Prot:19,3 Lip:34,1 HC:43,9	Cocido madrileño sin embutidos Pan y Fruta Kcal:441 Prot:22 Lip:9,6 HC:69,9
Arroz con calabacín - Día 24 -	.Judias pintas con verduras - Día 25 -	Brocoli rehogado - Día 26 -	Espaguetis salteados con verduritas - Día 27 -	- Día 28 -
Filete de merluza en salsa con verduritas Pan y Fruta Kcal:337 Prot:13,5 Lip:9,9 HC:51,5	.Tortilla Francesa con jamón york c/ Lechuga Pan y Fruta Kcal:465 Prot:28,7 Lip:11,9 HC:63,7	Filete de pollo al ajo Pan y Yogur desnatado Kcal:344 Prot:25,4 Lip:12,3 HC:36,9	Salmon al horno c/ Daditos de calabacín Pan y Fruta Kcal:666 Prot:36,4 Lip:15,2 HC:98,3	



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

**Lunes**

**Martes**

**Miércoles**

**Jueves**

**Viernes**

<p>.Crema de calabaza <b>- Día 3 -</b></p> <p>*Hamburguesa burger meat mixta en salsa con patatas cuadro</p> <p>Pan y Fruta Kcal:428 Prot:17,9 Lip:21 HC:45,3</p>	<p>.Lentejas estofadas con verduras <b>- Día 4 -</b></p> <p>.Filete de merluza en salsa con daditos de calabacín</p> <p>Pan y Fruta Kcal:392 Prot:23,2 Lip:9,1 HC:57,8</p>	<p>Judías verdes con tomate <b>- Día 5 -</b></p> <p>Lacón a la gallega</p> <p>Pan y Fruta Kcal:195 Prot:5,5 Lip:5,5 HC:34,4</p>	<p>Macarrones blancos con champiñón y calabacín <b>- Día 6 -</b></p> <p>.Tortilla Francesa c/ Ensalada campestre</p> <p>Pan y Postre Lácteo Kcal:345 Prot:11,3 Lip:6,8 HC:63,2</p>	<p>.Sopa de Cocido <b>- Día 7 -</b></p> <p>.Cocido Madrileño completo</p> <p>Pan integral y Fruta Kcal:562 Prot:24,9 Lip:18,6 HC:77,2</p>
<p>Patatas a la Riojana <b>- Día 10 -</b></p> <p>*Bacalao al horno c/ Lechuga y maíz</p> <p>Pan y Fruta Kcal:312 Prot:20 Lip:10,2 HC:38,5</p>	<p>Crema de coliflor <b>- Día 11 -</b></p> <p>Jamoncitos de pollo en su jugo c/ Lechuga</p> <p>Pan y Postre Lácteo Kcal:444 Prot:24,9 Lip:14,8 HC:56,4</p>	<p>Alubias blancas a la hortelana <b>- Día 12 -</b></p> <p>Huevos fritos con patatas</p> <p>Pan y Fruta Kcal:613 Prot:25,1 Lip:19,7 HC:86,9</p>	<p>Sopa de lluvia <b>- Día 13 -</b></p> <p>*Ragout de ternera a la jardinera de verduras</p> <p>Pan y Fruta Kcal:354 Prot:17 Lip:33,2 HC:34,5</p>	<p>Espirales con tomate y queso <b>- Día 14 -</b></p> <p>Filete de gallineta con dados de calabaza</p> <p>Pan y Fruta Kcal:136 Prot:3,9 Lip:2 HC:29</p>
<p>*Arroz tres delicias <b>- Día 17 -</b></p> <p>*Salchichas de pavo en salsa con patatas</p> <p>Pan y Fruta Kcal:538 Prot:22,3 Lip:22 HC:65,8</p>	<p>*Coditos con salsa de tomate <b>- Día 18 -</b></p> <p>Rombos de Merluza c/ Lechuga</p> <p>Pan y Postre Lácteo Kcal:488 Prot:27 Lip:14,3 HC:66,1</p>	<p>.Lentejas estofadas con verduras <b>- Día 19 -</b></p> <p>.Tortilla Española c/ Ensalada campestre</p> <p>Pan y Fruta Kcal:312 Prot:15,2 Lip:4,3 HC:56,6</p>	<p>.Crema de guisantes <b>- Día 20 -</b></p> <p>*Albondigas burger meat en salsa con patatas</p> <p>Pan y Fruta Kcal:489 Prot:18,3 Lip:24,3 HC:52,5</p>	<p>.Sopa de Cocido <b>- Día 21 -</b></p> <p>.Cocido Madrileño completo</p> <p>Pan y Fruta Kcal:457 Prot:20,8 Lip:19,2 HC:57,2</p>
<p>.Arroz con tomate <b>- Día 24 -</b></p> <p>Filete de merluza en salsa con verduritas</p> <p>Pan y Fruta Kcal:360 Prot:13,7 Lip:8,1 HC:53,8</p>	<p>.Judías pintas con verduras <b>- Día 25 -</b></p> <p>.Tortilla Francesa con jamón york c/ Lechuga</p> <p>Pan y Fruta Kcal:465 Prot:28,7 Lip:11,9 HC:63,7</p>	<p>*Brocoli con bechamel <b>- Día 26 -</b></p> <p>.Filete de contramuslo de pollo con patatas cuadro</p> <p>Pan y Postre Lácteo Kcal:459 Prot:26,2 Lip:17,5 HC:52,5</p>	<p>Espaguetis con tomate y queso <b>- Día 27 -</b></p> <p>Salmon al horno c/ Daditos de calabacín</p> <p>Pan y Fruta Kcal:878 Prot:45,8 Lip:16,8 HC:138,6</p>	<p><b>- Día 28 -</b></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](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

**Lunes**

**Martes**

**Miércoles**

**Jueves**

**Viernes**

.Crema de calabaza - Día 3 -	Patatas guisadas con verduras - Día 4 -	Judias verdes con tomate - Día 5 -	Pasta (sin gluten/huevo) - Día 6 -	Sopa (pasta sin gluten/huevo) - Día 7 -
Ragout de ternera en salsa con patatas	.Filete de merluza en salsa con daditos de calabacín	Lacón a la gallega	.Tortilla Francesa c/ Ensalada campestre	.Cocido Madrileño completo
Barra de pan sin gluten y Fruta Kcal:275 Prot:13,5 Lip:18,8 HC:13,1	Barra de pan sin gluten y Fruta Kcal:151 Prot:10,2 Lip:5,9 HC:14,4	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	Barra de pan sin gluten y Fruta Kcal:315 Prot:16,9 Lip:17,2 HC:28,2
Patatas a la Riojana - Día 10 -	Crema de coliflor - Día 11 -	Alubias blancas a la hortelana - Día 12 -	Sopa (pasta sin gluten/huevo) - Día 13 -	Pasta (sin gluten/huevo) - Día 14 -
*Bacalao al horno c/ Lechuga y maíz	Jamoncitos de pollo en su jugo c/ Lechuga	Huevos fritos con patatas	*Ragout de ternera a la jardinera de verduras	Gallineta con daditos de calabaza
Barra de pan sin gluten y Fruta Kcal:176 Prot:16,1 Lip:8,2 HC:9,5	Barra de pan sin gluten y Postre Lácteo Kcal:221 Prot:17,1 Lip:11,8 HC:11,7	Barra de pan sin gluten y Fruta Kcal:477 Prot:21,2 Lip:17,7 HC:57,9	Barra de pan sin gluten y Fruta Kcal:212 Prot:13,1 Lip:31,2 HC:5,5	Barra de pan sin gluten y Fruta Kcal:79 Prot:7,9 Lip:4,7 HC:1,2
*Arroz tres delicias - Día 17 -	Pasta (sin gluten/huevo) - Día 18 -	Coliflor rehogada - Día 19 -	.Crema de guisantes - Día 20 -	Sopa (pasta sin gluten/huevo) - Día 21 -
*Salchichas de pavo en salsa con patatas	Filete de merluza al horno c/ Lechuga	.Tortilla Española c/ Ensalada campestre	Ragout de ternera en salsa con patatas	.Cocido Madrileño completo
Barra de pan sin gluten y Fruta Kcal:402 Prot:18,4 Lip:20 HC:36,8	Barra de pan sin gluten y Postre Lácteo Kcal:90 Prot:8,9 Lip:0,7 HC:1,9	Barra de pan sin gluten y Fruta Kcal:62 Prot:2,2 Lip:3,9 HC:4,5	Barra de pan sin gluten y Fruta Kcal:298 Prot:15,4 Lip:18,8 HC:16,6	Barra de pan sin gluten y Fruta Kcal:315 Prot:16,9 Lip:17,2 HC:28,2
.Arroz con tomate - Día 24 -	.Judias pintas con verduras - Día 25 -	*Brocoli con bechamel - Día 26 -	Pasta (sin gluten/huevo) - Día 27 -	- Día 28 -
Filete de merluza en salsa con verduritas	.Tortilla Francesa con jamón york c/ Lechuga	.Filete de contramuslo de pollo con patatas cuadro	Salmon al horno c/ Daditos de calabacin	
Barra de pan sin gluten y Fruta Kcal:224 Prot:9,8 Lip:6,1 HC:24,8	Barra de pan sin gluten y Fruta Kcal:329 Prot:24,8 Lip:9,9 HC:34,7	Barra de pan sin gluten y Postre Lácteo Kcal:236 Prot:18,4 Lip:14,5 HC:7,8	Barra de pan sin gluten y Fruta Kcal:180 Prot:20,5 Lip:8,2 HC:5,3	



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



**Lunes**

**Martes**

**Miércoles**

**Jueves**

**Viernes**

<p>.Crema de calabaza <b>- Día 3 -</b></p> <p>*Hamburguesa burger meat mixta en salsa con patatas cuadro</p> <p>Pan y Fruta Kcal:428 Prot:17,9 Lip:21 HC:45,3</p>	<p>.Lentejas estofadas con verduras <b>- Día 4 -</b></p> <p>.Filete de merluza en salsa con daditos de calabacín</p> <p>Pan y Fruta Kcal:392 Prot:23,2 Lip:9,1 HC:57,8</p>	<p>Judias verdes con tomate <b>- Día 5 -</b></p> <p>Lacón a la gallega</p> <p>Pan y Fruta Kcal:195 Prot:5,5 Lip:5,5 HC:34,4</p>	<p>Pasta (sin gluten/huevo) <b>- Día 6 -</b></p> <p>Filete de pollo al horno c/ Ensalada campestre</p> <p>Pan y Postre Lácteo Kcal:223 Prot:7,8 Lip:3 HC:44,7</p>	<p>Sopa (pasta sin gluten/huevo) <b>- Día 7 -</b></p> <p>.Cocido Madrileño completo</p> <p>Pan integral y Fruta Kcal:556 Prot:24,9 Lip:18,6 HC:77,2</p>
<p>Patatas a la Riojana <b>- Día 10 -</b></p> <p>*Bacalao al horno c/ Lechuga y maíz</p> <p>Pan y Fruta Kcal:312 Prot:20 Lip:10,2 HC:38,5</p>	<p>Crema de coliflor <b>- Día 11 -</b></p> <p>Jamonicitos de pollo en su jugo c/ Lechuga</p> <p>Pan y Postre Lácteo Kcal:444 Prot:24,9 Lip:14,8 HC:56,4</p>	<p>Alubias blancas a la hortelana <b>- Día 12 -</b></p> <p>Cinta de lomo fresca al horno con patata panadera</p> <p>Pan y Fruta Kcal:552 Prot:27,9 Lip:22,8 HC:61,8</p>	<p>Sopa (pasta sin gluten/huevo) <b>- Día 13 -</b></p> <p>*Ragout de ternera a la jardinera de verduras</p> <p>Pan y Fruta Kcal:348 Prot:17 Lip:33,2 HC:34,5</p>	<p>Pasta (sin gluten/huevo) <b>- Día 14 -</b></p> <p>Gallineta con daditos de calabaza</p> <p>Pan y Fruta Kcal:215 Prot:11,8 Lip:6,7 HC:30,2</p>
<p>Arroz con verduras <b>- Día 17 -</b></p> <p>*Salchichas de pavo en salsa con patatas</p> <p>Pan y Fruta Kcal:539 Prot:20,6 Lip:23,5 HC:65,3</p>	<p>Pasta (sin gluten/huevo) <b>- Día 18 -</b></p> <p>Filete de merluza al horno c/ Lechuga</p> <p>Pan y Postre Lácteo Kcal:313 Prot:16,7 Lip:3,7 HC:46,6</p>	<p>.Lentejas estofadas con verduras <b>- Día 19 -</b></p> <p>Cinta de lomo fresca en salsa c/ Ensalada campestre</p> <p>Pan y Fruta Kcal:312 Prot:15,2 Lip:4,3 HC:56,6</p>	<p>.Crema de guisantes <b>- Día 20 -</b></p> <p>*Albondigas burguer meat en salsa con patatas</p> <p>Pan y Fruta Kcal:489 Prot:18,3 Lip:24,3 HC:52,5</p>	<p>Sopa (pasta sin gluten/huevo) <b>- Día 21 -</b></p> <p>.Cocido Madrileño completo</p> <p>Pan y Fruta Kcal:451 Prot:20,8 Lip:19,2 HC:57,2</p>
<p>.Arroz con tomate <b>- Día 24 -</b></p> <p>Filete de merluza en salsa con verduritas</p> <p>Pan y Fruta Kcal:360 Prot:13,7 Lip:8,1 HC:53,8</p>	<p>.Judias pintas con verduras <b>- Día 25 -</b></p> <p>Cinta de lomo fresca en su jugo c/ Lechuga</p> <p>Pan y Fruta Kcal:517 Prot:32,3 Lip:16,6 HC:62,4</p>	<p>*Brocoli con bechamel <b>- Día 26 -</b></p> <p>.Filete de contramuslo de pollo con patatas cuadro</p> <p>Pan y Postre Lácteo Kcal:459 Prot:26,2 Lip:17,5 HC:52,5</p>	<p>Pasta (sin gluten/huevo) <b>- Día 27 -</b></p> <p>Salmon al horno c/ Daditos de calabacin</p> <p>Pan y Fruta Kcal:316 Prot:24,4 Lip:10,2 HC:34,3</p>	<p><b>- Día 28 -</b></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](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

**Lunes**

**Martes**

**Miércoles**

**Jueves**

**Viernes**

.Crema de calabaza - Día 3 -	.Lentejas estofadas con verduras - Día 4 -	Judias verdes con tomate - Día 5 -	Pasta (sin gluten/huevo) - Día 6 -	Sopa (pasta sin gluten/huevo) - Día 7 -
*Hamburguesa burger meat mixta en salsa con patatas cuadro Pan y Fruta Kcal:428 Prot:17,9 Lip:21 HC:45,3	Filete de pollo al horno Pan y Fruta Kcal:451 Prot:38,6 Lip:9,4 HC:56,6	Lacón a la gallega Pan y Fruta Kcal:195 Prot:5,5 Lip:5,5 HC:34,4	Filete de pollo al horno Pan y Postre Lácteo Kcal:362 Prot:31,2 Lip:8,1 HC:44,7	.Cocido Madrileño completo Pan integral y Fruta Kcal:556 Prot:24,9 Lip:18,6 HC:77,2
Patatas a la Riojana - Día 10 -	Crema de coliflor - Día 11 -	Alubias blancas a la hortelana - Día 12 -	Sopa (pasta sin gluten/huevo) - Día 13 -	Pasta (sin gluten/huevo) - Día 14 -
Ragout de ternera en salsa Pan y Fruta Kcal:548 Prot:20,8 Lip:35,4 HC:39,9	Jamonicitos de pollo en su jugo Pan y Postre Lácteo Kcal:433 Prot:24,4 Lip:14,5 HC:54,8	Cinta de lomo fresca al horno con patata panadera Pan y Fruta Kcal:552 Prot:27,9 Lip:22,8 HC:61,8	*Ragout de ternera a la jardinera de verduras Pan y Fruta Kcal:348 Prot:17 Lip:33,2 HC:34,5	.Filete de contramuslo de pollo con daditos de calabaza Pan y Fruta Kcal:260 Prot:16,7 Lip:10 HC:29,2
Arroz con verduras - Día 17 -	Pasta (sin gluten/huevo) - Día 18 -	.Lentejas estofadas con verduras - Día 19 -	.Crema de guisantes - Día 20 -	Sopa (pasta sin gluten/huevo) - Día 21 -
*Salchichas de pavo en salsa con patatas Pan y Fruta Kcal:539 Prot:20,6 Lip:23,5 HC:65,3	Filete de pollo al horno Pan y Postre Lácteo Kcal:362 Prot:31,2 Lip:8,1 HC:44,7	Cinta de lomo fresca en salsa Pan y Fruta Kcal:509 Prot:32,8 Lip:17,6 HC:58,1	*Albondigas burger meat en salsa con patatas Pan y Fruta Kcal:489 Prot:18,3 Lip:24,3 HC:52,5	.Cocido Madrileño completo Pan y Fruta Kcal:451 Prot:20,8 Lip:19,2 HC:57,2
.Arroz con tomate - Día 24 -	.Judias pintas con verduras - Día 25 -	*Brocoli con bechamel - Día 26 -	Pasta (sin gluten/huevo) - Día 27 -	- Día 28 -
Ragout de ternera en salsa con verduras Pan y Fruta Kcal:502 Prot:17,4 Lip:22,1 HC:53,8	Cinta de lomo fresca en su jugo Pan y Fruta Kcal:506 Prot:31,7 Lip:16,4 HC:60,9	.Filete de contramuslo de pollo con patatas cuadro Pan y Postre Lácteo Kcal:459 Prot:26,2 Lip:17,5 HC:52,5	Cinta de lomo fresca en salsa Pan y Fruta Kcal:333 Prot:21,5 Lip:15,4 HC:30,5	



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



Se ofrecerá Diariamente una opción de Verdura