

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

	.Crema de calabacín Lacón a la gallega Pan y Fruta Kcal:196 Prot:5,6 Lip:3,9 HC:38,2	- Día 1 -	Lazos carbonara .Filete de merluza en salsa con daditos de calabaza Pan y Fruta Kcal:374 Prot:17,9 Lip:12,8 HC:49,2	- Día 2 -	Judias verdes con tomate Filete de pollo a la plancha c/ Lechuga y maíz Pan y Postre Lácteo Kcal:406 Prot:22,2 Lip:14,5 HC:50,1	- Día 3 -	*Alubias blancas estofadas con verduras Huevos fritos con patatas Pan y Fruta Kcal:613 Prot:25,1 Lip:19,7 HC:86,9	- Día 4 -
Brocoli rehogado	Farfalle a la napolitana	- Día 7 -	- Día 8 -	.Sopa de Cocido	- Día 9 -	.Crema de guisantes	- Día 10 -	- Día 11 -
Lomo de sajonia al horno c/ Ensalada campestre	Rombos de Merluza c/ Ensalada variada			.Cocido Madrileño completo		Pizza		
Pan y Fruta Kcal:166 Prot:6,9 Lip:3 HC:32	Pan y Fruta Kcal:541 Prot:29,2 Lip:15 HC:74,3			Pan integral y Postre Lácteo Kcal:649 Prot:28,8 Lip:19,6 HC:92,9		Pan y Fruta Kcal:218 Prot:7,5 Lip:3,9 HC:41,5		
- Día 14 -	- Día 15 -			- Día 16 -		- Día 17 -		- Día 18 -
	Sopa de lluvia	- Día 21 -	- Día 22 -	.Arroz con tomate	- Día 23 -	Crema de puerro y zanahoria	- Día 24 -	Judias pintas estofadas con verduras
	*Hamburguesa burger meat mixta en salsa con patatas cuadro Pan integral y Fruta Kcal:500 Prot:21,6 Lip:19,5 HC:59,4			Filete de merluza a la jardinera		Escalope de pollo c/ Lechuga y tomate		.Tortilla Española c/ Lechuga y maíz
	Pan y Fruta Kcal:457 Prot:18,7 Lip:12,7 HC:68,8			Pan y Fruta Kcal:360 Prot:13,7 Lip:8,1 HC:53,8		Pan y Postre Lácteo Kcal:460 Prot:21,5 Lip:9,2 HC:76,2		Pan y Fruta Kcal:457 Prot:18,7 Lip:12,7 HC:68,8
.Crema de calabaza	.Lentejas estofadas con verduras	- Día 28 -	- Día 29 -	- Día 30 -				
Chuleta de cerdo a la plancha c/ Lechuga y zanahoria	Filete de Merluza Rebozado c/ Ensalada campestre			.Ragout de ternera con patatas				
Pan y Fruta Kcal:594 Prot:22,2 Lip:40,7 HC:38	Pan y Fruta Kcal:312 Prot:15,2 Lip:4,3 HC:56,6			Pan y Fruta Kcal:379 Prot:17 Lip:19,9 HC:36,2				

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, 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 calabacín Lacón a la gallega Pan y Fruta Kcal:196 Prot:5,6 Lip:3,9 HC:38,2	- Día 1 -	Farfalle rehogados con verduras .Filete de merluza en salsa con daditos de calabaza Pan y Fruta Kcal:343 Prot:14,8 Lip:12,6 HC:45,8	- Día 2 -	*Judias verdes rehogadas Filete de pollo a la plancha c/ Lechuga y maíz Pan y Yogur desnatado Kcal:357 Prot:23,1 Lip:14 HC:37,9	- Día 3 -	*Alubias blancas estofadas con verduras .Tortilla Francesa Pan y Fruta Kcal:448 Prot:20,3 Lip:9,6 HC:72,4	- Día 4 -
Brocoli rehogado	Farfalle rehogados con verduras	- Día 7 -	- Día 8 -	- Día 9 -	- Día 10 -	- Día 11 -		
Lomo de sajonia al horno c/ Ensalada campestre Pan y Fruta Kcal:166 Prot:6,9 Lip:3 HC:32	Filete de merluza al horno c/ Ensalada variada Pan y Fruta Kcal:493 Prot:21,7 Lip:10,2 HC:70,4							
		- Día 14 -	- Día 15 -	- Día 16 -	- Día 17 -	- Día 18 -		
	Sopa de lluvia	- Día 21 -	- Día 22 -	- Día 23 -	- Día 24 -	- Día 25 -		
	Ragout de ternera en salsa de champiñones Pan integral y Fruta Kcal:499 Prot:21 Lip:22,1 HC:53,7							
	.Crema de calabaza	- Día 28 -	- Día 29 -	- Día 30 -				
.Cinta de lomo adobada al horno c/ Lechuga y zanahoria Pan y Fruta Kcal:490 Prot:21,6 Lip:29,5 HC:38	.Lentejas estofadas con verduras Filete de merluza al horno c/ Ensalada campestre Pan y Fruta Kcal:312 Prot:15,2 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, 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 calabacín Lacón a la gallega Pan y Fruta Kcal:196 Prot:5,6 Lip:3,9 HC:38,2	- Día 1 -	Lazos carbonara .Filete de merluza en salsa con daditos de calabaza Pan y Fruta Kcal:374 Prot:17,9 Lip:12,8 HC:49,2	- Día 2 -	Judias verdes con tomate Filete de pollo a la plancha c/ Lechuga y maíz Pan y Postre Lácteo Kcal:406 Prot:22,2 Lip:14,5 HC:50,1	- Día 3 -	*Alubias blancas estofadas con verduras Huevos fritos con patatas Pan y Fruta Kcal:613 Prot:25,1 Lip:19,7 HC:86,9	- Día 4 -	
Brocoli rehogado	Farfalle a la napolitana	- Día 7 -	- Día 8 -	.Sopa de Cocido	- Día 9 -	.Crema de guisantes	- Día 10 -	- Día 11 -	
Lomo de sajonia al horno c/ Ensalada campestre	Rombos de Merluza c/ Ensalada variada			.Cocido Madrileño completo		Pollo asado al limon			
Pan y Fruta Kcal:166 Prot:6,9 Lip:3 HC:32	Pan y Fruta Kcal:541 Prot:29,2 Lip:15 HC:74,3			Pan integral y Postre Lácteo Kcal:649 Prot:28,8 Lip:19,6 HC:92,9		Pan y Fruta Kcal:360 Prot:22 Lip:12,3 HC:43,5			
- Día 14 -	- Día 15 -	- Día 16 -	- Día 17 -	- Día 18 -					
	Sopa de lluvia	- Día 21 -	- Día 22 -	.Arroz con tomate	- Día 23 -	Crema de puerro y zanahoria	- Día 24 -	Judias pintas estofadas con verduras	- Día 25 -
	*Hamburguesa burger meat mixta en salsa con patatas cuadro Pan integral y Fruta Kcal:500 Prot:21,6 Lip:19,5 HC:59,4			Filete de merluza a la jardinera		Escalope de pollo c/ Lechuga y tomate		.Tortilla Española c/ Lechuga y maíz	
	Pan integral y Fruta Kcal:500 Prot:21,6 Lip:19,5 HC:59,4			Pan y Fruta Kcal:360 Prot:13,7 Lip:8,1 HC:53,8		Pan y Postre Lácteo Kcal:460 Prot:21,5 Lip:9,2 HC:76,2		Pan y Fruta Kcal:457 Prot:18,7 Lip:12,7 HC:68,8	
.Crema de calabaza	.Lentejas estofadas con verduras	- Día 28 -	- Día 29 -	.Sopa de Estrellas	- Día 30 -				
Chuleta de cerdo a la plancha c/ Lechuga y zanahoria	Filete de Merluza Rebozado c/ Ensalada campestre			.Ragout de ternera con patatas					
Pan y Fruta Kcal:594 Prot:22,2 Lip:40,7 HC:38	Pan y Fruta Kcal:312 Prot:15,2 Lip:4,3 HC:56,6			Pan y Fruta Kcal:379 Prot:17 Lip:19,9 HC:36,2					

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, 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 calabacín	- Día 1 -	Pasta (sin gluten/huevo)	- Día 2 -	Judias verdes con tomate	- Día 3 -	*Alubias blancas estofadas con verduras	- Día 4 -
	Lacón a la gallega		.Filete de merluza en salsa con daditos de calabaza		Filete de pollo a la plancha c/ Lechuga y maíz		Huevos fritos con patatas	
	Barra de pan sin gluten y Fruta Kcal:60 Prot:1,7 Lip:1,9 HC:9,2		Barra de pan sin gluten y Fruta Kcal:80 Prot:8 Lip:4,8 HC:1,2		Barra de pan sin gluten y Postre Lácteo Kcal:183 Prot:14,4 Lip:11,5 HC:5,4		Barra de pan sin gluten y Fruta Kcal:477 Prot:21,2 Lip:17,7 HC:57,9	
Brocoli rehogado	- Día 7 -	Pasta (sin gluten/huevo)	- Día 8 -	Sopa (pasta sin gluten/huevo)	- Día 9 -	.Crema de guisantes	- Día 10 -	- Día 11 -
Lomo de sajonia al horno c/ Ensalada campestre		Filete de merluza al horno c/ Ensalada variada		.Cocido Madrileño completo		Pizza sin alérgenos		
Barra de pan sin gluten y Fruta Kcal:30 Prot:3 Lip:1 HC:3		Barra de pan sin gluten y Fruta Kcal:231 Prot:14,9 Lip:2,4 HC:25,8		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:82 Prot:3,6 Lip:1,9 HC:12,5		
- Día 14 -	- Día 15 -	- Día 16 -	- Día 17 -	- Día 18 -	- Día 19 -	- Día 20 -	- Día 21 -	- Día 22 -
	Sopa (pasta sin gluten/huevo)	- Día 22 -	.Arroz con tomate	- Día 23 -	Crema de puerro y zanahoria	- Día 24 -	Judias pintas estofadas con verduras	- Día 25 -
	Hamburguesa de vacuno 100% al horno con daditos de zanahoria		Filete de merluza a la jardinera		Filete de pollo al horno c/ Lechuga y tomate		.Tortilla Española c/ Lechuga y maíz	
	Barra de pan sin gluten y Fruta Kcal:248 Prot:13,6 Lip:20,2 HC:4,2		Barra de pan sin gluten y Fruta Kcal:224 Prot:9,8 Lip:6,1 HC:24,8		Barra de pan sin gluten y Postre Lácteo Kcal:203 Prot:25,2 Lip:7,1 HC:9,9		Barra de pan sin gluten y Fruta Kcal:321 Prot:14,8 Lip:10,7 HC:39,8	
.Crema de calabaza	- Día 28 -	Coliflor al ajillo	- Día 29 -	Sopa (pasta sin gluten/huevo)	- Día 30 -			
Chuleta de cerdo a la plancha c/ Lechuga y zanahoria		Filete de merluza al horno c/ Ensalada campestre		.Ragout de ternera con patatas				
Barra de pan sin gluten y Fruta Kcal:458 Prot:18,3 Lip:38,7 HC:9		Barra de pan sin gluten y Fruta Kcal:58 Prot:2,2 Lip:3,8 HC:3,9		Barra de pan sin gluten y Fruta Kcal:237 Prot:13,1 Lip:17,9 HC:7,2				

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, 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 calabacín Lacón a la gallega Pan y Fruta Kcal:196 Prot:5,6 Lip:3,9 HC:38,2	- Día 1 -	Pasta (sin gluten/huevo) .Filete de merluza en salsa con daditos de calabaza Pan y Fruta Kcal:216 Prot:11,9 Lip:6,8 HC:30,2	- Día 2 -	Judias verdes con tomate Filete de pollo a la plancha c/ Lechuga y maíz Pan y Postre Lácteo Kcal:406 Prot:22,2 Lip:14,5 HC:50,1	- Día 3 -	*Alubias blancas estofadas con verduras .Ragout de ternera con patatas Pan y Fruta Kcal:525 Prot:25,9 Lip:19,9 HC:63,5	- Día 4 -
Brocoli rehogado	Pasta (sin gluten/huevo)	- Día 7 -	Sopa (pasta sin gluten/huevo)	- Día 8 -	.Crema de guisantes	- Día 9 -		- Día 10 -
Lomo de sajonia al horno c/ Ensalada campestre	Filete de merluza al horno		.Cocido Madrileño completo		Pizza sin alérgenos			
Pan y Fruta Kcal:166 Prot:6,9 Lip:3 HC:32	Pan y Fruta Kcal:216 Prot:12,2 Lip:2,5 HC:29,3	- Día 14 -	Pan integral y Postre Lácteo Kcal:643 Prot:28,8 Lip:19,6 HC:92,9	- Día 15 -	Pan y Fruta Kcal:218 Prot:7,5 Lip:3,9 HC:41,5	- Día 16 -		- Día 17 -
								- Día 18 -
	Sopa (pasta sin gluten/huevo)	- Día 21 -	.Arroz con tomate	- Día 22 -	Crema de puerro y zanahoria	- Día 23 -	Judias pintas estofadas con verduras	- Día 24 -
	*Hamburguesa burger meat mixta en salsa con patatas cuadro		Filete de merluza a la jardinera		Escalope de pollo c/ Lechuga y tomate		Ragout de ternera en salsa con patatas c/ Lechuga y maíz	- Día 25 -
	Pan integral y Fruta Kcal:494 Prot:21,6 Lip:19,5 HC:59,4		Pan y Fruta Kcal:360 Prot:13,7 Lip:8,1 HC:53,8		Pan y Postre Lácteo Kcal:460 Prot:21,5 Lip:9,2 HC:76,2		Pan y Fruta Kcal:525 Prot:25,9 Lip:19,9 HC:63,5	
.Crema de calabaza	.Lentejas estofadas con verduras	- Día 28 -	Sopa (pasta sin gluten/huevo)	- Día 29 -		- Día 30 -		
Chuleta de cerdo a la plancha c/ Lechuga y zanahoria	Filete de merluza al horno c/ Ensalada campestre		.Ragout de ternera con patatas					
Pan y Fruta Kcal:594 Prot:22,2 Lip:40,7 HC:38	Pan y Fruta Kcal:312 Prot:15,2 Lip:4,3 HC:56,6		Pan y Fruta Kcal:373 Prot:17 Lip:19,9 HC:36,2					

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, 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 calabacín Lacón a la gallega Pan y Fruta Kcal:196 Prot:5,6 Lip:3,9 HC:38,2	- Día 1 -	Pasta (sin gluten/huevo) Ragout de ternera en salsa Pan y Fruta Kcal:466 Prot:17,1 Lip:32,2 HC:30,4	- Día 2 -	Judias verdes con tomate Filete de pollo a la plancha Pan y Postre Lácteo Kcal:406 Prot:22,2 Lip:14,5 HC:50,1	- Día 3 -	*Alubias blancas estofadas con verduras .Ragout de ternera con patatas Pan y Fruta Kcal:525 Prot:25,9 Lip:19,9 HC:63,5	- Día 4 -
Brocoli rehogado	Pasta (sin gluten/huevo)	- Día 7 -	Sopa (pasta sin gluten/huevo)	- Día 9 -	.Crema de guisantes	- Día 10 -		- Día 11 -
Lomo de sajonia al horno	Filete de pollo en su jugo con zanahoria baby		.Cocido Madrileño completo		Pizza sin alérgenos			
Pan y Fruta Kcal:454 Prot:23,1 Lip:27,9 HC:32	Pan y Fruta Kcal:293 Prot:18,5 Lip:11,8 HC:31,6	- Día 14 -	Pan integral y Postre Lácteo Kcal:643 Prot:28,8 Lip:19,6 HC:92,9	- Día 16 -	Pan y Fruta Kcal:218 Prot:7,5 Lip:3,9 HC:41,5	- Día 17 -		- Día 18 -
	Sopa (pasta sin gluten/huevo)	- Día 21 -	.Arroz con tomate	- Día 23 -	Crema de puerro y zanahoria	- Día 24 -	Judias pintas estofadas con verduras	- Día 25 -
	*Hamburguesa burger meat mixta en salsa con patatas cuadro Pan integral y Fruta Kcal:494 Prot:21,6 Lip:19,5 HC:59,4	- Día 22 -	Cinta de lomo fresca encebollada Pan y Fruta Kcal:411 Prot:21,5 Lip:9,7 HC:55		Escalope de pollo Pan y Postre Lácteo Kcal:460 Prot:21,5 Lip:9,2 HC:76,2		Ragout de ternera en salsa con patatas Pan y Fruta Kcal:525 Prot:25,9 Lip:19,9 HC:63,5	
.Crema de calabaza	.Lentejas estofadas con verduras	- Día 28 -	Sopa (pasta sin gluten/huevo)	- Día 30 -				
Chuleta de cerdo a la plancha	Filete de pollo al horno		.Ragout de ternera con patatas					
Pan y Fruta Kcal:594 Prot:22,2 Lip:40,7 HC:38	Pan y Fruta Kcal:451 Prot:38,6 Lip:9,4 HC:56,6		Pan y Fruta Kcal:373 Prot:17 Lip:19,9 HC:36,2					

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, 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