

Lunes

Martes

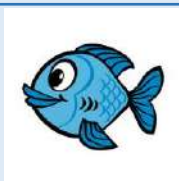
Miércoles

Jueves

Viernes

Arroz con verduras - Día 1 -	Macarrones integrales con salsa de tomate - Día 2 -	*Alubias blancas estofadas con verduras - Día 3 -	E- Crema de calabaza eco - Día 4 -	Lentejas estofadas con verduras - Día 5 -
Ragout de ternera en salsa con patatas c/ Lechuga	Filete de merluza en salsa con tiras de pimiento	.Tortilla Española c/ Ensalada campestre	Filete de pollo a la plancha c/ Ensalada campestre	*Filete de palometa con ajito y cebolla en salsa de tomate c/ Lechuga
Pan y Yogur natural Kcal:533 Prot:21,9 Lip:24,8 HC:59,6	Pan integral y Fruta Kcal:464 Prot:21,8 Lip:11,3 HC:68,1	Pan y E- Fruta ecológica Kcal:321 Prot:14,8 Lip:10,7 HC:39,8	Pan integral y Fruta Kcal:424 Prot:22,5 Lip:11,3 HC:58	Pan y Fruta Kcal:397 Prot:25,3 Lip:7,4 HC:60,8
Arroz integral tres delicias - Día 8 -	Garbanzos estofados con verduras - Día 9 -	Judías verdes ecologicas con zanahoria dado - Día 10 -	Sopa de estrellas - Día 11 -	*Macarrones integrales a la napolitana - Día 12 -
Cinta de lomo fresca en salsa con zanahoria baby	*Filete de merluza a la italiana con daditos de calabaza	.Tortilla Española c/ Lechuga y remolacha	*Pollo asado con romero y limón c/ Lechuga y maíz	Salmon al horno c/ .Menestra de verduras
Pan y Fruta Kcal:290 Prot:20,1 Lip:11,1 HC:30,7	Pan integral y Fruta Kcal:492 Prot:49,8 Lip:7,1 HC:60,5	Pan y Fruta Kcal:359 Prot:11,1 Lip:20,8 HC:45,6	Pan integral y Fruta Kcal:388 Prot:22,8 Lip:9,7 HC:52,3	Pan y Yogur natural Kcal:574 Prot:34,3 Lip:21 HC:64,7
Brocoli al ajillo - Día 15 -	Patatas a la Riojana - Día 16 -	Lentejas estofadas con verduras - Día 17 -	Ensalada de pasta integral - Día 18 -	.Arroz con tomate - Día 19 -
*Magro de cerdo con patatas al vapor	.Filete de merluza a la Vasca c/ Lechuga	.Tortilla Francesa c/ Lechuga y zanahoria	.Salchichas frescas con patatas cuadro	*Falafel c/ Lechuga
Pan y Fruta Kcal:322 Prot:21,1 Lip:13,2 HC:33,1	Pan integral y Fruta Kcal:435 Prot:22,6 Lip:11 HC:61,1	Pan y Fruta Kcal:451 Prot:21,4 Lip:10,9 HC:69,6	Pan y Helado Kcal:412 Prot:13,9 Lip:30,3 HC:19,1	Pan integral y Fruta Kcal:643 Prot:19,6 Lip:13,5 HC:98,9

- Día 22 -



- Día 23 -

- Día 24 -



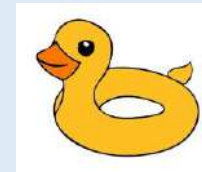
- Día 25 -

- Día 26 -

Día 29 -



- Día 30 -



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



Diariamente se ofrecerá una opción de verduras



Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

Arroz con verduras - Día 1 -	Macarrones integrales con salsa de tomate - Día 2 -	*Alubias blancas estofadas con verduras - Día 3 -	E- Crema de calabaza eco - Día 4 -	Lentejas estofadas con verduras - Día 5 -
Ragout de ternera en salsa con patatas c/ Lechuga	Filete de merluza en salsa con tiras de pimiento	.Tortilla Española c/ Ensalada campestre	Filete de pollo a la plancha c/ Ensalada campestre	*Filete de palometa con ajo y cebolla en salsa de tomate c/ Lechuga
Pan y Yogur natural Kcal:533 Prot:21,9 Lip:24,8 HC:59,6	Pan y Fruta Kcal:359 Prot:17,7 Lip:11,9 HC:48,1	Pan y E- Fruta ecológica Kcal:321 Prot:14,8 Lip:10,7 HC:39,8	Pan y Fruta Kcal:319 Prot:18,4 Lip:11,9 HC:38	Pan y Fruta Kcal:397 Prot:25,3 Lip:7,4 HC:60,8
Arroz integral tres delicias - Día 8 -	Garbanzos estofados con verduras - Día 9 -	Judías verdes ecologicas con zanahoria dado - Día 10 -	Sopa de estrellas - Día 11 -	*Macarrones integrales a la napolitana - Día 12 -
Cinta de lomo fresca en salsa con zanahoria baby	*Filete de merluza a la italiana con daditos de calabaza	.Tortilla Española c/ Lechuga y remolacha	*Pollo asado con romero y limón c/ Lechuga y maíz	Salmon al horno c/ .Menestra de verduras
Pan y Fruta Kcal:290 Prot:20,1 Lip:11,1 HC:30,7	Pan y Fruta Kcal:387 Prot:45,7 Lip:7,7 HC:40,5	Pan y Fruta Kcal:359 Prot:11,1 Lip:20,8 HC:45,6	Pan y Fruta Kcal:283 Prot:18,7 Lip:10,3 HC:32,3	Pan y Yogur natural Kcal:574 Prot:34,3 Lip:21 HC:64,7
Brocoli al ajillo - Día 15 -	Patatas a la Riojana - Día 16 -	Lentejas estofadas con verduras - Día 17 -	Ensalada de pasta integral - Día 18 -	.Arroz con tomate - Día 19 -
*Magro de cerdo con patatas al vapor	.Filete de merluza a la Vasca c/ Lechuga	.Tortilla Francesa c/ Lechuga y zanahoria	.Salchichas frescas con patatas cuadro	Filete de pollo al horno c/ Lechuga
Pan y Fruta Kcal:322 Prot:21,1 Lip:13,2 HC:33,1	Pan y Fruta Kcal:330 Prot:18,4 Lip:11,6 HC:41,1	Pan y Fruta Kcal:451 Prot:21,4 Lip:10,9 HC:69,6	Pan y Helado Kcal:412 Prot:13,9 Lip:30,3 HC:19,1	Pan y Fruta Kcal:451 Prot:29,9 Lip:11 HC:53,9

- Día 22 -



- Día 23 -

- Día 24 -



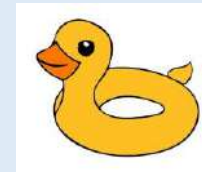
- Día 25 -

- Día 26 -

Día 29 -



- Día 30 -



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



Diariamente se ofrecerá una opción de verduras



Lunes

Martes

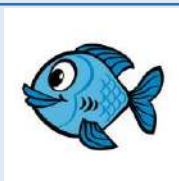
Miércoles

Jueves

Viernes

Arroz con verduras - Día 1 -	Pasta (sin gluten/huevo) - Día 2 -	*Alubias blancas estofadas con verduras - Día 3 -	E- Crema de calabaza eco - Día 4 -	Brocoli al ajillo - Día 5 -
Ragout de ternera en salsa con patatas c/ Lechuga Barra de pan sin gluten y Yogur natural Kcal:336 Prot:14,3 Lip:20,1 HC:25,1	Filete de merluza en salsa con tiras de pimiento Barra de pan sin gluten y Fruta Kcal:84 Prot:8,4 Lip:5 HC:1,4	.Tortilla Española c/ Ensalada campestre Barra de pan sin gluten y E- Fruta ecológica Kcal:321 Prot:14,8 Lip:10,7 HC:39,8	Filete de pollo a la plancha c/ Ensalada campestre Barra de pan sin gluten y Fruta Kcal:183 Prot:14,5 Lip:9,9 HC:9	*Filete de palometa con ajo y cebolla en salsa de tomate c/ Lechuga Barra de pan sin gluten y Fruta Kcal:141 Prot:12,8 Lip:7 HC:6,7
Arroz integral tres delicias - Día 8 -	Garbanzos estofados con verduras - Día 9 -	Judías verdes ecologicas con zanahoria dado - Día 10 -	Sopa (pasta sin gluten/huevo) - Día 11 -	Pasta (sin gluten/huevo) - Día 12 -
Cinta de lomo fresca en salsa con zanahoria baby Barra de pan sin gluten y Fruta Kcal:154 Prot:16,2 Lip:9,1 HC:1,7	*Filete de merluza a la italiana con daditos de calabaza Barra de pan sin gluten y Fruta Kcal:251 Prot:41,8 Lip:5,7 HC:11,5	.Tortilla Española c/ Lechuga y remolacha Barra de pan sin gluten y Fruta Kcal:223 Prot:7,2 Lip:18,8 HC:16,6	*Pollo asado con romero y limón c/ Lechuga y maíz Barra de pan sin gluten y Fruta Kcal:141 Prot:14,8 Lip:8,3 HC:3,3	Salmon al horno c/ .Menestra de verduras Barra de pan sin gluten y Yogur natural Kcal:244 Prot:23,3 Lip:11,9 HC:10,3
Brocoli al ajillo - Día 15 -	Patatas a la Riojana - Día 16 -	.Crema de zanahoria - Día 17 -	Pasta (sin gluten/huevo) - Día 18 -	.Arroz con tomate - Día 19 -
*Magro de cerdo con patatas al vapor Barra de pan sin gluten y Fruta Kcal:186 Prot:17,2 Lip:11,2 HC:4,1	.Filete de merluza a la Vasca c/ Lechuga Barra de pan sin gluten y Fruta Kcal:194 Prot:14,5 Lip:9,6 HC:12,1	.Tortilla Francesa c/ Lechuga y zanahoria Barra de pan sin gluten y Fruta Kcal:209 Prot:8 Lip:8,5 HC:24,8	.Salchichas frescas con patatas cuadro Barra de pan sin gluten y Yogur natural Kcal:280 Prot:8,6 Lip:25,7 HC:1,7	Filete de pollo al horno c/ Lechuga Barra de pan sin gluten y Fruta Kcal:315 Prot:26 Lip:9 HC:24,9

- Día 22 -



- Día 23 -

- Día 24 -



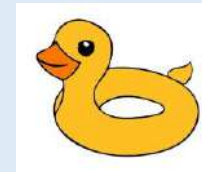
- Día 25 -

- Día 26 -

Día 29 -



- Día 30 -



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 gramos 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



Diariamente se ofrecerá una opción de verduras



Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

Arroz con verduras - Día 1 -	Pasta (sin gluten/huevo) - Día 2 -	*Alubias blancas estofadas con verduras - Día 3 -	E- Crema de calabaza eco - Día 4 -	Lentejas estofadas con verduras - Día 5 -
Ragout de ternera en salsa con patatas c/ Lechuga Pan y Yogur natural Kcal:533 Prot:21,9 Lip:24,8 HC:59,6	Filete de merluza en salsa con tiras de pimiento Pan integral y Fruta Kcal:325 Prot:16,4 Lip:6,4 HC:50,4	Cinta de lomo fresca en salsa c/ Ensalada campestre Pan y E- Fruta ecológica Kcal:370 Prot:27,8 Lip:14,4 HC:31,9	Filete de pollo a la plancha c/ Ensalada campestre Pan integral y Fruta Kcal:424 Prot:22,5 Lip:11,3 HC:58	*Filete de palometa con ajo y cebolla en salsa de tomate c/ Lechuga Pan y Fruta Kcal:397 Prot:25,3 Lip:7,4 HC:60,8
Arroz con calabacin - Día 8 -	Garbanzos estofados con verduras - Día 9 -	Judías verdes ecologicas con zanahoria - Día 10 -	Sopa (pasta sin gluten/huevo) - Día 11 -	Pasta (sin gluten/huevo) - Día 12 -
Cinta de lomo fresca en salsa con zanahoria baby Pan y Fruta Kcal:431 Prot:22 Lip:16,5 HC:51,7	*Filete de merluza a la italiana con daditos de calabaza Pan integral y Fruta Kcal:492 Prot:49,8 Lip:7,1 HC:60,5	Ragout de ternera en salsa c/ Lechuga y remolacha Pan y Fruta Kcal:540 Prot:19,7 Lip:41,3 HC:37,6	*Pollo asado con romero y limón c/ Lechuga y maíz Pan integral y Fruta Kcal:382 Prot:22,8 Lip:9,7 HC:52,3	Salmon al horno c/ .Menestra de verduras Pan y Yogur natural Kcal:441 Prot:30,9 Lip:16,6 HC:44,8
Brocoli al ajillo - Día 15 -	Patatas a la Riojana - Día 16 -	Lentejas estofadas con verduras - Día 17 -	Pasta (sin gluten/huevo) - Día 18 -	.Arroz con tomate - Día 19 -
*Magro de cerdo con patatas al vapor Pan y Fruta Kcal:322 Prot:21,1 Lip:13,2 HC:33,1	Filete de merluza en salsa c/ Lechuga Pan integral y Fruta Kcal:431 Prot:22,2 Lip:11,1 HC:60,4	Filete de pollo al horno c/ Lechuga y zanahoria Pan y Fruta Kcal:451 Prot:38,6 Lip:9,4 HC:56,6	.Salchichas frescas con patatas cuadro Pan y Yogur natural Kcal:477 Prot:16,2 Lip:30,4 HC:36,2	Filete de pollo al horno c/ Lechuga Pan integral y Fruta Kcal:556 Prot:34 Lip:10,4 HC:73,9

- Día 22 -



- Día 23 -

- Día 24 -



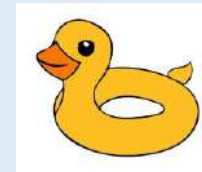
- Día 25 -

- Día 26 -

Día 29 -



- Día 30 -



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



Diariamente se ofrecerá una opción de verduras



Lunes

Martes

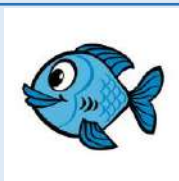
Miércoles

Jueves

Viernes

<p>.Crema de verduras - Día 1 -</p> <p>Ragout de ternera en salsa con patatas</p> <p>Pan y Yogur natural Kcal:475 Prot:21,2 Lip:23,5 HC:48,1</p>	<p>Macarrones integrales con salsa de tomate - Día 2 -</p> <p>Filete de merluza en salsa con tiras de pimiento</p> <p>Pan integral y Fruta Kcal:464 Prot:21,8 Lip:11,3 HC:68,1</p>	<p>*Alubias blancas estofadas con verduras - Día 3 -</p> <p>.Tortilla Española</p> <p>Pan y E- Fruta ecológica Kcal:321 Prot:14,8 Lip:10,7 HC:39,8</p>	<p>E- Crema de calabaza eco - Día 4 -</p> <p>Filete de pollo a la plancha</p> <p>Pan integral y Fruta Kcal:424 Prot:22,5 Lip:11,3 HC:58</p>	<p>Lentejas estofadas con verduras - Día 5 -</p> <p>*Filete de palometa con ajito y cebolla en salsa de tomate</p> <p>Pan y Fruta Kcal:386 Prot:24,7 Lip:7,2 HC:59,2</p>
<p>.Crema de puerro - Día 8 -</p> <p>Cinta de lomo fresca en salsa con zanahoria baby</p> <p>Pan y Fruta Kcal:357 Prot:22,1 Lip:13,1 HC:41,1</p>	<p>Garbanzos estofados con verduras - Día 9 -</p> <p>*Filete de merluza a la italiana con daditos de calabaza</p> <p>Pan integral y Fruta Kcal:492 Prot:49,8 Lip:7,1 HC:60,5</p>	<p>Judías verdes ecologicas con zanahoria dado - Día 10 -</p> <p>.Tortilla Española</p> <p>Pan y Fruta Kcal:349 Prot:10,6 Lip:20,7 HC:44</p>	<p>Sopa de estrellas - Día 11 -</p> <p>*Pollo asado con romero y limón</p> <p>Pan integral y Fruta Kcal:388 Prot:22,8 Lip:9,7 HC:52,3</p>	<p>*Macarrones integrales a la napolitana - Día 12 -</p> <p>Salmon al horno</p> <p>Pan y Yogur natural Kcal:501 Prot:31,1 Lip:17,2 HC:58,1</p>
<p>Brocoli al ajillo - Día 15 -</p> <p>*Magro de cerdo con patatas al vapor</p> <p>Pan y Fruta Kcal:322 Prot:21,1 Lip:13,2 HC:33,1</p>	<p>Patatas a la Riojana - Día 16 -</p> <p>.Filete de merluza a la Vasca</p> <p>Pan integral y Fruta Kcal:424 Prot:22 Lip:10,8 HC:59,5</p>	<p>Lentejas estofadas con verduras - Día 17 -</p> <p>.Tortilla Francesa</p> <p>Pan y Fruta Kcal:451 Prot:21,4 Lip:10,9 HC:69,6</p>	<p>Ensalada de pasta integral - Día 18 -</p> <p>.Salchichas frescas con patatas cuadro</p> <p>Pan y Helado Kcal:412 Prot:13,9 Lip:30,3 HC:19,1</p>	<p>.Crema de zanahoria - Día 19 -</p> <p>*Falafel</p> <p>Pan integral y Fruta Kcal:536 Prot:18,7 Lip:11,6 HC:85,8</p>

- Día 22 -



- Día 23 -

- Día 24 -



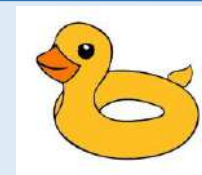
- Día 25 -

- Día 26 -

Día 29 -



- Día 30 -



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



Diariamente se ofrecerá una opción de verduras



Lunes

Martes

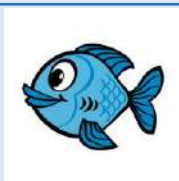
Miércoles

Jueves

Viernes

Arroz con verduras - Día 1 -	Macarrones integrales con salsa de tomate - Día 2 -	*Alubias blancas estofadas con verduras - Día 3 -	E- Crema de calabaza eco - Día 4 -	Lentejas estofadas con verduras - Día 5 -
Ragout de ternera en salsa con patatas	Filete de merluza en salsa con tiras de pimiento	.Tortilla Española	Filete de pollo a la plancha	*Filete de palometa con ajito y cebolla en salsa de tomate
Pan y Yogur natural Kcal:522 Prot:21,3 Lip:24,5 HC:58	Pan integral y Fruta Kcal:464 Prot:21,8 Lip:11,3 HC:68,1	Pan y E- Fruta ecológica Kcal:321 Prot:14,8 Lip:10,7 HC:39,8	Pan integral y Fruta Kcal:424 Prot:22,5 Lip:11,3 HC:58	Pan y Fruta Kcal:386 Prot:24,7 Lip:7,2 HC:59,2
Arroz integral tres delicias - Día 8 -	Garbanzos estofados con verduras - Día 9 -	Judías verdes ecologicas con zanahoria - Día 10 -	Sopa de estrellas - Día 11 -	*Macarrones integrales a la napolitana - Día 12 -
Cinta de lomo fresca en salsa con zanahoria baby	*Filete de merluza a la italiana con daditos de calabaza	.Tortilla Española	*Pollo asado con romero y limón	Salmon al horno
Pan y Fruta Kcal:290 Prot:20,1 Lip:11,1 HC:30,7	Pan integral y Fruta Kcal:492 Prot:49,8 Lip:7,1 HC:60,5	Pan y Fruta Kcal:349 Prot:10,6 Lip:20,7 HC:44	Pan integral y Fruta Kcal:388 Prot:22,8 Lip:9,7 HC:52,3	Pan y Yogur natural Kcal:501 Prot:31,1 Lip:17,2 HC:58,1
Brocoli al ajillo - Día 15 -	Patatas a la Riojana - Día 16 -	Lentejas estofadas con verduras - Día 17 -	Ensalada de pasta integral - Día 18 -	.Arroz con tomate - Día 19 -
*Magro de cerdo con patatas al vapor	.Filete de merluza a la Vasca	.Tortilla Francesa	.Salchichas frescas con patatas cuadro	*Falafel
Pan y Fruta Kcal:322 Prot:21,1 Lip:13,2 HC:33,1	Pan integral y Fruta Kcal:424 Prot:22 Lip:10,8 HC:59,5	Pan y Fruta Kcal:451 Prot:21,4 Lip:10,9 HC:69,6	Pan y Helado Kcal:412 Prot:13,9 Lip:30,3 HC:19,1	Pan integral y Fruta Kcal:632 Prot:19 Lip:13,3 HC:97,3

- Día 22 -



- Día 23 -

- Día 24 -



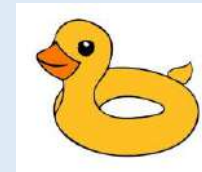
- Día 25 -

- Día 26 -

Día 29 -



- Día 30 -



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



Diariamente se ofrecerá una opción de verduras



Lunes

Martes

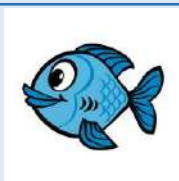
Miércoles

Jueves

Viernes

Arroz con verduras - Día 1 -	Macarrones integrales con salsa de tomate - Día 2 -	*Alubias blancas estofadas con verduras - Día 3 -	E- Crema de calabaza eco - Día 4 -	Lentejas estofadas con verduras - Día 5 -
Ragout de ternera en salsa con patatas	Filete de merluza en salsa con tiras de pimiento	.Tortilla Española	Filete de pollo a la plancha	*Filete de palometa con ajito y cebolla en salsa de tomate
Pan y Yogur natural Kcal:522 Prot:21,3 Lip:24,5 HC:58	Pan integral y Fruta Kcal:464 Prot:21,8 Lip:11,3 HC:68,1	Pan y E- Fruta ecológica Kcal:321 Prot:14,8 Lip:10,7 HC:39,8	Pan integral y Fruta Kcal:424 Prot:22,5 Lip:11,3 HC:58	Pan y Fruta Kcal:386 Prot:24,7 Lip:7,2 HC:59,2
Arroz integral con verduras - Día 8 -	Garbanzos estofados con verduras - Día 9 -	Judías verdes ecologicas con zanahoria - Día 10 -	Sopa de ave - Día 11 -	*Macarrones integrales a la napolitana - Día 12 -
.Filete de contramuslo de pollo con daditos de zanahoria	*Filete de merluza a la italiana con daditos de calabaza	.Tortilla Española	*Pollo asado con romero y limón	Salmon al horno
Pan y Fruta Kcal:392 Prot:20,6 Lip:13,3 HC:51,3	Pan integral y Fruta Kcal:492 Prot:49,8 Lip:7,1 HC:60,5	Pan y Fruta Kcal:349 Prot:10,6 Lip:20,7 HC:44	Pan integral y Fruta Kcal:388 Prot:22,8 Lip:9,7 HC:52,3	Pan y Yogur natural Kcal:501 Prot:31,1 Lip:17,2 HC:58,1
Brocoli al ajillo - Día 15 -	.Patatas guisadas con verduras - Día 16 -	Lentejas estofadas con verduras - Día 17 -	Ensalada de pasta integral - Día 18 -	.Arroz con tomate - Día 19 -
.Filete de contramuslo de pollo con patatas cuadro	.Filete de merluza a la Vasca	.Tortilla Francesa	Ragout de ternera en salsa con patatas	*Falafel
Pan y Fruta Kcal:338 Prot:21,3 Lip:14,3 HC:34,4	Pan integral y Fruta Kcal:412 Prot:20,5 Lip:8,7 HC:63,2	Pan y Fruta Kcal:451 Prot:21,4 Lip:10,9 HC:69,6	Pan y Helado Kcal:348 Prot:17,1 Lip:21,5 HC:21,5	Pan integral y Fruta Kcal:632 Prot:19 Lip:13,3 HC:97,3

- Día 22 -



- Día 23 -

- Día 24 -



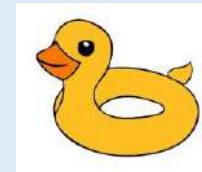
- Día 25 -

- Día 26 -

Día 29 -



- Día 30 -



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



Diariamente se ofrecerá una opción de verduras



Lunes

Martes

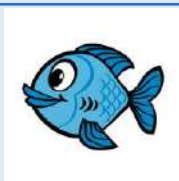
Miércoles

Jueves

Viernes

Arroz con verduras - Día 1 -	Macarrones integrales con salsa de tomate - Día 2 -	*Alubias blancas estofadas con verduras - Día 3 -	E- Crema de calabaza eco - Día 4 -	Lentejas estofadas con verduras - Día 5 -
Ragout de ternera en salsa con patatas	Filete de merluza en salsa con tiras de pimiento	.Tortilla Española	Filete de pollo a la plancha	*Filete de palometa con ajito y cebolla en salsa de tomate
Pan y Yogur natural Kcal:522 Prot:21,3 Lip:24,5 HC:58	Pan integral y Fruta Kcal:464 Prot:21,8 Lip:11,3 HC:68,1	Pan y E- Fruta ecológica Kcal:321 Prot:14,8 Lip:10,7 HC:39,8	Pan integral y Fruta Kcal:424 Prot:22,5 Lip:11,3 HC:58	Pan y Fruta Kcal:386 Prot:24,7 Lip:7,2 HC:59,2
Arroz integral con verduras - Día 8 -	Garbanzos estofados con verduras - Día 9 -	Judías verdes ecologicas con zanahoria - Día 10 -	Sopa de estrellas - Día 11 -	*Macarrones integrales a la napolitana - Día 12 -
Cinta de lomo fresca en salsa con zanahoria baby	*Filete de merluza a la italiana con daditos de calabaza	.Tortilla Española	*Pollo asado con romero y limón	Salmon al horno
Pan y Fruta Kcal:399 Prot:22 Lip:14 HC:50,1	Pan integral y Fruta Kcal:492 Prot:49,8 Lip:7,1 HC:60,5	Pan y Fruta Kcal:349 Prot:10,6 Lip:20,7 HC:44	Pan integral y Fruta Kcal:388 Prot:22,8 Lip:9,7 HC:52,3	Pan y Yogur natural Kcal:501 Prot:31,1 Lip:17,2 HC:58,1
Brocoli al ajillo - Día 15 -	Patatas a la Riojana - Día 16 -	Lentejas estofadas con verduras - Día 17 -	Ensalada de pasta integral - Día 18 -	.Arroz con tomate - Día 19 -
*Magro de cerdo con patatas al vapor	Filete de merluza al horno	.Tortilla Francesa	.Salchichas frescas con patatas cuadro	*Falafel
Pan y Fruta Kcal:322 Prot:21,1 Lip:13,2 HC:33,1	Pan integral y Fruta Kcal:402 Prot:20 Lip:5,1 HC:58,8	Pan y Fruta Kcal:451 Prot:21,4 Lip:10,9 HC:69,6	Pan y Helado Kcal:412 Prot:13,9 Lip:30,3 HC:19,1	Pan integral y Fruta Kcal:632 Prot:19 Lip:13,3 HC:97,3

- Día 22 -



- Día 23 -

- Día 24 -



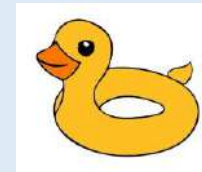
- Día 25 -

- Día 26 -

Día 29 -



- Día 30 -



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



Diariamente se ofrecerá una opción de verduras



Lunes

Martes

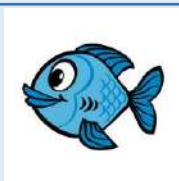
Miércoles

Jueves

Viernes

Arroz con verduras - Día 1 -	Macarrones integrales con salsa de tomate - Día 2 -	.Crema de puerro - Día 3 -	E- Crema de calabaza eco - Día 4 -	Lentejas estofadas con verduras - Día 5 -
Ragout de ternera en salsa con patatas	Filete de merluza en salsa con tiras de pimiento	.Tortilla Española	Filete de pollo a la plancha	*Filete de palometa con ajito y cebolla en salsa de tomate
Pan y Yogur natural Kcal:522 Prot:21,3 Lip:24,5 HC:58	Pan integral y Fruta Kcal:464 Prot:21,8 Lip:11,3 HC:68,1	Pan y E- Fruta ecológica Kcal:216 Prot:6,6 Lip:11,7 HC:19,8	Pan integral y Fruta Kcal:424 Prot:22,5 Lip:11,3 HC:58	Pan y Fruta Kcal:386 Prot:24,7 Lip:7,2 HC:59,2
Arroz integral tres delicias - Día 8 -	Garbanzos estofados con verduras - Día 9 -	Judías verdes ecologicas con zanahoria dado - Día 10 -	Sopa de estrellas - Día 11 -	*Macarrones integrales a la napolitana - Día 12 -
Cinta de lomo fresca en salsa con zanahoria baby	*Filete de merluza a la italiana con daditos de calabaza	.Tortilla Española	*Pollo asado con romero y limón	Salmon al horno
Pan y Fruta Kcal:290 Prot:20,1 Lip:11,1 HC:30,7	Pan integral y Fruta Kcal:492 Prot:49,8 Lip:7,1 HC:60,5	Pan y Fruta Kcal:349 Prot:10,6 Lip:20,7 HC:44	Pan integral y Fruta Kcal:388 Prot:22,8 Lip:9,7 HC:52,3	Pan y Yogur natural Kcal:501 Prot:31,1 Lip:17,2 HC:58,1
Brocoli al ajillo - Día 15 -	Patatas a la Riojana - Día 16 -	Lentejas estofadas con verduras - Día 17 -	Ensalada de pasta integral - Día 18 -	.Arroz con tomate - Día 19 -
*Magro de cerdo con patatas al vapor	.Filete de merluza a la Vasca	.Tortilla Francesa	.Salchichas frescas con patatas cuadro	*Falafel
Pan y Fruta Kcal:322 Prot:21,1 Lip:13,2 HC:33,1	Pan integral y Fruta Kcal:424 Prot:22 Lip:10,8 HC:59,5	Pan y Fruta Kcal:451 Prot:21,4 Lip:10,9 HC:69,6	Pan y Helado Kcal:412 Prot:13,9 Lip:30,3 HC:19,1	Pan integral y Fruta Kcal:632 Prot:19 Lip:13,3 HC:97,3

- Día 22 -



- Día 23 -

- Día 24 -



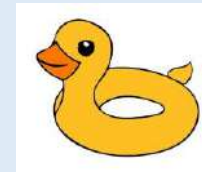
- Día 25 -

- Día 26 -

Día 29 -



- Día 30 -



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



Diariamente se ofrecerá una opción de verduras



Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

Arroz con verduras - Día 1 -	Macarrones integrales con salsa de tomate - Día 2 -	*Alubias blancas estofadas con verduras - Día 3 -	E- Crema de calabaza eco - Día 4 -	Brocoli al ajillo - Día 5 -
Ragout de ternera en salsa con patatas	Filete de merluza en salsa con tiras de pimiento	.Tortilla Española	Filete de pollo a la plancha	*Filete de palometa con ajito y cebolla en salsa de tomate
Pan y Yogur natural Kcal:522 Prot:21,3 Lip:24,5 HC:58	Pan integral y Fruta Kcal:464 Prot:21,8 Lip:11,3 HC:68,1	Pan y E- Fruta ecológica Kcal:321 Prot:14,8 Lip:10,7 HC:39,8	Pan integral y Fruta Kcal:424 Prot:22,5 Lip:11,3 HC:58	Pan y Fruta Kcal:266 Prot:16,1 Lip:8,8 HC:34,2
Arroz integral tres delicias - Día 8 -	Garbanzos estofados con verduras - Día 9 -	Judías verdes ecologicas con zanahoria - Día 10 -	Sopa de estrellas - Día 11 -	*Macarrones integrales a la napolitana - Día 12 -
Cinta de lomo fresca en salsa con zanahoria baby	*Filete de merluza a la italiana con daditos de calabaza	.Tortilla Española	*Pollo asado con romero y limón	Salmon al horno
Pan y Fruta Kcal:290 Prot:20,1 Lip:11,1 HC:30,7	Pan integral y Fruta Kcal:492 Prot:49,8 Lip:7,1 HC:60,5	Pan y Fruta Kcal:349 Prot:10,6 Lip:20,7 HC:44	Pan integral y Fruta Kcal:388 Prot:22,8 Lip:9,7 HC:52,3	Pan y Yogur natural Kcal:501 Prot:31,1 Lip:17,2 HC:58,1
Brocoli al ajillo - Día 15 -	Patatas a la Riojana - Día 16 -	.Crema de zanahoria - Día 17 -	Ensalada de pasta integral - Día 18 -	.Arroz con tomate - Día 19 -
*Magro de cerdo con patatas al vapor	.Filete de merluza a la Vasca	.Tortilla Francesa	.Salchichas frescas con patatas cuadro	*Falafel
Pan y Fruta Kcal:322 Prot:21,1 Lip:13,2 HC:33,1	Pan integral y Fruta Kcal:424 Prot:22 Lip:10,8 HC:59,5	Pan y Fruta Kcal:345 Prot:11,9 Lip:10,5 HC:53,8	Pan y Helado Kcal:412 Prot:13,9 Lip:30,3 HC:19,1	Pan integral y Fruta Kcal:632 Prot:19 Lip:13,3 HC:97,3
- Día 22 -	- Día 23 -	- Día 24 -	- Día 25 -	- Día 26 -
				
Día 29 -	- Día 30 -			
				

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



Diariamente se ofrecerá una opción de verduras



Lunes

Martes

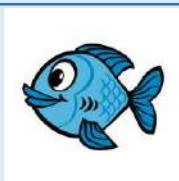
Miércoles

Jueves

Viernes

Arroz con verduras - Día 1 -	Macarrones integrales con salsa de tomate - Día 2 -	*Alubias blancas estofadas con verduras - Día 3 -	E- Crema de calabaza eco - Día 4 -	Lentejas estofadas con verduras - Día 5 -
Ragout de ternera en salsa con patatas c/ Lechuga	Filete de pollo en su jugo con tiras de pimiento	.Tortilla Española c/ Ensalada campestre	Filete de pollo a la plancha c/ Ensalada campestre	Cinta de lomo fresca en salsa c/ Lechuga
Pan y Yogur natural Kcal:533 Prot:21,9 Lip:24,8 HC:59,6	Pan integral y Fruta Kcal:509 Prot:34 Lip:11,1 HC:67,6	Pan y E- Fruta ecológica Kcal:321 Prot:14,8 Lip:10,7 HC:39,8	Pan integral y Fruta Kcal:424 Prot:22,5 Lip:11,3 HC:58	Pan y Fruta Kcal:520 Prot:33,4 Lip:17,9 HC:59,6
Arroz integral tres delicias - Día 8 -	Garbanzos estofados con verduras - Día 9 -	Judías verdes ecologicas con zanahoria dado - Día 10 -	Sopa de estrellas - Día 11 -	*Macarrones integrales a la napolitana - Día 12 -
Cinta de lomo fresca en salsa con zanahoria baby	Filete de pollo a la plancha con daditos de calabacin	.Tortilla Española c/ Lechuga y remolacha	*Pollo asado con romero y limón c/ Lechuga y maíz	Cinta de lomo fresca en su jugo c/ .Menestra de verduras
Pan y Fruta Kcal:290 Prot:20,1 Lip:11,1 HC:30,7	Pan integral y Fruta Kcal:542 Prot:52,2 Lip:12,6 HC:58,4	Pan y Fruta Kcal:359 Prot:11,1 Lip:20,8 HC:45,6	Pan integral y Fruta Kcal:388 Prot:22,8 Lip:9,7 HC:52,3	Pan y Yogur natural Kcal:600 Prot:31,8 Lip:26,3 HC:62,3
Brocoli al ajillo - Día 15 -	Patatas a la Riojana - Día 16 -	Lentejas estofadas con verduras - Día 17 -	.Espirales blancos salteados con verduras - Día 18 -	.Arroz con tomate - Día 19 -
*Magro de cerdo con patatas al vapor	Pollo asado al ajillo c/ Lechuga	.Tortilla Francesa c/ Lechuga y zanahoria	.Salchichas frescas con patatas cuadro	Filete de pollo al horno c/ Lechuga
Pan y Fruta Kcal:322 Prot:21,1 Lip:13,2 HC:33,1	Pan integral y Fruta Kcal:487 Prot:26,8 Lip:14,6 HC:62	Pan y Fruta Kcal:451 Prot:21,4 Lip:10,9 HC:69,6	Pan y Helado Kcal:407 Prot:11,5 Lip:31,5 HC:17,2	Pan integral y Fruta Kcal:556 Prot:34 Lip:10,4 HC:73,9

- Día 22 -



- Día 23 -

- Día 24 -



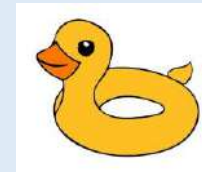
- Día 25 -

- Día 26 -

Día 29 -



- Día 30 -



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



Diariamente se ofrecerá una opción de verduras



Lunes

Martes

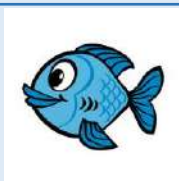
Miércoles

Jueves

Viernes

Arroz con verduras - Día 1 -	Macarrones integrales con salsa de tomate - Día 2 -	*Alubias blancas estofadas con verduras - Día 3 -	E- Crema de calabaza eco - Día 4 -	Lentejas estofadas con verduras - Día 5 -
Ragout de ternera en salsa con patatas	Filete de merluza en salsa con tiras de pimiento	.Tortilla Española	Filete de pollo a la plancha	*Filete de palometa con ajito y cebolla en salsa de tomate
Pan y Yogur natural Kcal:522 Prot:21,3 Lip:24,5 HC:58	Pan integral y Fruta Kcal:464 Prot:21,8 Lip:11,3 HC:68,1	Pan y E- Fruta ecológica Kcal:321 Prot:14,8 Lip:10,7 HC:39,8	Pan integral y Fruta Kcal:424 Prot:22,5 Lip:11,3 HC:58	Pan y Fruta Kcal:386 Prot:24,7 Lip:7,2 HC:59,2
Arroz integral tres delicias - Día 8 -	Garbanzos estofados con verduras - Día 9 -	Judías verdes ecologicas con zanahoria - Día 10 -	Sopa de estrellas - Día 11 -	*Macarrones integrales a la napolitana - Día 12 -
Cinta de lomo fresca en salsa con zanahoria baby	*Filete de merluza a la italiana con daditos de calabaza	.Tortilla Española	*Pollo asado con romero y limón	Salmon al horno
Pan y Fruta Kcal:290 Prot:20,1 Lip:11,1 HC:30,7	Pan integral y Fruta Kcal:492 Prot:49,8 Lip:7,1 HC:60,5	Pan y Fruta Kcal:349 Prot:10,6 Lip:20,7 HC:44	Pan integral y Fruta Kcal:388 Prot:22,8 Lip:9,7 HC:52,3	Pan y Yogur natural Kcal:501 Prot:31,1 Lip:17,2 HC:58,1
Brocoli al ajillo - Día 15 -	Patatas a la Riojana - Día 16 -	Lentejas estofadas con verduras - Día 17 -	Ensalada de pasta integral - Día 18 -	.Arroz con tomate - Día 19 -
*Magro de cerdo con patatas al vapor	.Filete de merluza a la Vasca	.Tortilla Francesa	.Salchichas frescas con patatas cuadro	*Falafel
Pan y Fruta Kcal:322 Prot:21,1 Lip:13,2 HC:33,1	Pan integral y Fruta Kcal:424 Prot:22 Lip:10,8 HC:59,5	Pan y Fruta Kcal:451 Prot:21,4 Lip:10,9 HC:69,6	Pan y Helado Kcal:412 Prot:13,9 Lip:30,3 HC:19,1	Pan integral y Fruta Kcal:632 Prot:19 Lip:13,3 HC:97,3

- Día 22 -



- Día 23 -

- Día 24 -



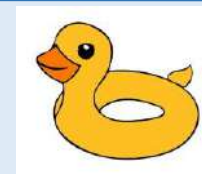
- Día 25 -

- Día 26 -

Día 29 -



- Día 30 -



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



Diariamente se ofrecerá una opción de verduras

