

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

				.Arroz con tomate	- Día 1 -	Espirales integrales con verduras	- Día 2 -
				*Cinta de lomo fresca en salsa de calabaza con patata cocida		.Tortilla Francesa c/ Lechuga y maíz	
				Pan integral y Fruta		Pan y Fruta	
				Kcal:406 Prot:10,1 Lip:5 HC:72,3		Kcal:402 Prot:13 Lip:14,4 HC:57,6	
E- Coliflor ecológica rehogada con ajito y aceite de oliva	- Día 5 -	Macarrones integrales a la carbonara	- Día 6 -	Alubias blancas estofadas con verduras	Día 7 -	*Arroz con pollo y calabaza	- Día 8 -
*Guiso de pavo con patatas al vapor		Tacos de atun en salsa de tomate c/ Lechuga		.Filete de contramuslo de pollo con patatas cuadro		.Salmon al horno con verduras	- Día 9 -
							Revuelto c/ Lechuga
Pan y Fruta		Pan integral y Fruta		Pan y Fruta		Pan integral y E- Fruta ecológica	Pan y Postre Lácteo
Kcal:320 Prot:29,2 Lip:3 HC:35,9		Kcal:484 Prot:23,8 Lip:10,9 HC:72,2		Kcal:454 Prot:28,8 Lip:11,4 HC:62,2		Kcal:212 Prot:13,5 Lip:10,6 HC:14,8	Kcal:412 Prot:39,8 Lip:6,5 HC:55,5
	- Día 12 -	*Lentejas a la hortelana	- Día 13 -	.Crema de calabacín	- Día 14 -	.Sopa de Cocido	- Día 15 -
		.Tortilla Española c/ Lechuga y maíz		.Filete de bacalao rebozado c/ Lechuga y zanahoria		.Cocido Madrileño completo	- Día 16 -
		Pan integral y Fruta		Pan y Fruta		Pan integral y Postre Lácteo	Pan y Fruta
		Kcal:565 Prot:24 Lip:13,4 HC:86		Kcal:400 Prot:17,5 Lip:13,9 HC:54,2		Kcal:649 Prot:28,8 Lip:19,6 HC:92,9	Kcal:533 Prot:29,1 Lip:19,3 HC:56,2
*Judias verdes rehogadas	- Día 19 -	.Lentejas estofadas con verduras	- Día 20 -	Espirales integrales con verduras	- Día 21 -	.Judias blancas con verduras	- Día 22 -
							- Día 23 -
Albondigas burger meat mixta con tomate y daditos de zanahoria eco		*Filete de palometa con ajito y cebolla en salsa de tomate		Pollo asado con champiñones		.Tortilla Francesa con jamón york c/ Lechuga y remolacha	.Filete de merluza en salsa con verduras hervidas
Pan y Fruta		Pan integral y Fruta		Pan y Postre Lácteo		Pan integral y Fruta	Pan y Fruta
Kcal:411 Prot:18 Lip:22 HC:38,6		Kcal:491 Prot:28,9 Lip:6,6 HC:79,2		Kcal:525 Prot:27,8 Lip:18,8 HC:63,9		Kcal:569 Prot:32,7 Lip:11,1 HC:83,7	Kcal:304 Prot:13,5 Lip:7,4 HC:49,9
	- Día 26 -	Macarrones a la Napolitana	- Día 27 -	*Brocoli al ajillo	- Día 28 -	.Arroz con tomate	- Día 29 -
.Crema de puerro							- Día 30 -
Ensalada templada de judías verdes con jamón		.Magro de cerdo con verduritas y patatas		.Filete de pollo en su jugo c/ Lechuga		.Filete de merluza a la Gallega	.Tortilla Española c/ Lechuga y maíz
Pan y Fruta		Pan integral y Fruta		Pan y Fruta		Pan integral y Fruta	Pan y Postre Lácteo
Kcal:281 Prot:9,9 Lip:8,3 HC:43,8		Kcal:488 Prot:22,7 Lip:11,4 HC:73,3		Kcal:354 Prot:21,9 Lip:15,5 HC:35		Kcal:496 Prot:20,6 Lip:9,1 HC:75,2	Kcal:544 Prot:22,6 Lip:13,7 HC:84,5

Este menú ha sido elaborado por el Departamento de Dietética y Nutrición de Enasui, S.L. (R.S. 2610104-M). Utilizamos para la elaboración de nuestros 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



Todos los días se ofrecerá una opción de verduras



Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

				.Arroz con tomate	- Día 1 -	Espirales integrales con verduras	- Día 2 -
				*Cinta de lomo fresca en salsa de calabaza con patata cocida		.Tortilla Francesa c/ Lechuga y maíz	
				Pan y Fruta Kcal:301 Prot:6 Lip:5,6 HC:52,3		Pan y Fruta Kcal:402 Prot:13 Lip:14,4 HC:57,6	
E- Coliflor ecológica rehogada con ajito y aceite de oliva	- Día 5 -	Macarrones integrales a la carbonara	- Día 6 -	Alubias blancas estofadas con verduras	Día 7 -	*Arroz con pollo y calabaza	- Día 8 -
*Guiso de pavo con patatas al vapor		Tacos de atun en salsa de tomate c/ Lechuga		.Filete de contramuslo de pollo con patatas cuadro		.Salmon al horno con verduras	- Día 9 -
							Revuelto c/ Lechuga
Pan y Fruta Kcal:320 Prot:29,2 Lip:3 HC:35,9		Pan y Fruta Kcal:379 Prot:19,7 Lip:11,5 HC:52,2		Pan y Fruta Kcal:454 Prot:28,8 Lip:11,4 HC:62,2		Pan y E- Fruta ecológica Kcal:212 Prot:13,5 Lip:10,6 HC:14,8	Pan y Postre Lácteo Kcal:412 Prot:39,8 Lip:6,5 HC:55,5
	- Día 12 -	*Lentejas a la hortelana	- Día 13 -	.Crema de calabacín	- Día 14 -	.Sopa de Cocido	- Día 15 -
		.Tortilla Española c/ Lechuga y maíz		.Filete de bacalao rebozado c/ Lechuga y zanahoria		.Cocido Madrileño completo	- Día 16 -
		Pan y Fruta Kcal:460 Prot:19,9 Lip:14 HC:66		Pan y Fruta Kcal:400 Prot:17,5 Lip:13,9 HC:54,2		Pan y Postre Lácteo Kcal:544 Prot:24,7 Lip:20,2 HC:72,9	.Filete de merluza en salsa con tiras de pimientos
							Pan y Fruta Kcal:533 Prot:29,1 Lip:19,3 HC:56,2
*Judías verdes rehogadas	- Día 19 -	.Lentejas estofadas con verduras	- Día 20 -	Espirales integrales con verduras	- Día 21 -	.Judías blancas con verduras	- Día 22 -
							- Día 23 -
Albondigas burger meat mixta con tomate y daditos de zanahoria eco		*Filete de palometa con ajito y cebolla en salsa de tomate		Pollo asado con champiñones		.Tortilla Francesa con jamón york c/ Lechuga y remolacha	.Filete de merluza en salsa con verduras hervidas
Pan y Fruta Kcal:411 Prot:18 Lip:22 HC:38,6		Pan y Fruta Kcal:386 Prot:24,7 Lip:7,2 HC:59,2		Pan y Postre Lácteo Kcal:525 Prot:27,8 Lip:18,8 HC:63,9		Pan y Fruta Kcal:464 Prot:28,6 Lip:11,7 HC:63,7	Pan y Fruta Kcal:304 Prot:13,5 Lip:7,4 HC:49,9
	- Día 26 -	Macarrones a la Napolitana	- Día 27 -	*Brocoli al ajillo	- Día 28 -	.Arroz con tomate	- Día 29 -
							- Día 30 -
Ensalada templada de judías verdes con jamón		.Magro de cerdo con verduritas y patatas		.Filete de pollo en su jugo c/ Lechuga		.Filete de merluza a la Gallega	.Tortilla Española c/ Lechuga y maíz
Pan y Fruta Kcal:281 Prot:9,9 Lip:8,3 HC:43,8		Pan y Fruta Kcal:383 Prot:18,6 Lip:12 HC:53,3		Pan y Fruta Kcal:354 Prot:21,9 Lip:15,5 HC:35		Pan y Fruta Kcal:391 Prot:16,5 Lip:9,7 HC:55,2	Pan y Postre Lácteo Kcal:544 Prot:22,6 Lip:13,7 HC:84,5

Este menú ha sido elaborado por el Departamento de Dietética y Nutrición de Enasui, S.L. (R.S. 2610104-M). Utilizamos para la elaboración de nuestros 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



Todos los días se ofrecerá una opción de verduras



Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

				.Arroz con tomate - Día 1 -	Pasta (sin gluten/huevo) - Día 2 -
				*Cinta de lomo fresca en salsa de calabaza con patata cocida Barra de pan sin gluten y Fruta Kcal:165 Prot:2,1 Lip:3,6 HC:23,3	.Tortilla Francesa c/ Lechuga y maíz Barra de pan sin gluten y Fruta Kcal:139 Prot:6,2 Lip:6,6 HC:13
E- Coliflor ecológica rehogada con ajito y aceite de oliva *Guiso de pavo con patatas al vapor Barra de pan sin gluten y Fruta Kcal:184 Prot:25,3 Lip:1 HC:6,9	- Día 5 - Pasta (sin gluten/huevo) Tacos de atun en salsa de tomate c/ Lechuga Barra de pan sin gluten y Fruta Kcal:85 Prot:10,1 Lip:3,1 HC:4,2	- Día 6 - Alubias blancas estofadas con verduras ECO .Filete de contramuslo de pollo con patatas cuadro Barra de pan sin gluten y Fruta Kcal:318 Prot:24,9 Lip:9,4 HC:33,2	Día 7 - *Arroz con pollo y calabaza .Salmon al horno con verduras Barra de pan sin gluten y E- Fruta ecológica Kcal:212 Prot:13,5 Lip:10,6 HC:14,8	- Día 8 - .Garbanzos estofados Revuelto c/ Lechuga Barra de pan sin gluten y Postre Lácteo Kcal:189 Prot:32 Lip:3,5 HC:10,8	- Día 9 -
- Día 12 - 	*Brocoli al ajillo .Tortilla Española c/ Lechuga y maíz Barra de pan sin gluten y Fruta Kcal:204 Prot:7,3 Lip:13,6 HC:12	- Día 13 - .Crema de calabacín *Bacalao al horno c/ Lechuga y zanahoria Barra de pan sin gluten y Fruta Kcal:154 Prot:14,1 Lip:6,9 HC:9,2	- Día 14 - Sopa (pasta sin gluten/huevo) .Cocido Madrileño completo Barra de pan sin gluten y Postre Lácteo Kcal:315 Prot:16,9 Lip:17,2 HC:28,2	- Día 15 - Arroz integral con salsa de tomate .Filete de merluza en salsa con tiras de pimientos Barra de pan sin gluten y Fruta Kcal:397 Prot:25,2 Lip:17,3 HC:27,2	- Día 16 -
*Judias verdes rehogadas Ragout de ternera en salsa con patatas Barra de pan sin gluten y Fruta Kcal:273 Prot:13,8 Lip:20,4 HC:8,6	- Día 19 - .Crema de zanahoria *Filete de palometa con ajito y cebolla en salsa de tomate Barra de pan sin gluten y Fruta Kcal:143 Prot:11,3 Lip:4,8 HC:14,4	- Día 20 - Pasta (sin gluten/huevo) Pollo asado con champiñones Barra de pan sin gluten y Postre Lácteo Kcal:163 Prot:14,6 Lip:10,9 HC:1,5	- Día 21 - Judias blancas con verduras .Tortilla Francesa con jamón york c/ Lechuga y remolacha Barra de pan sin gluten y Fruta Kcal:328 Prot:24,7 Lip:9,7 HC:34,7	- Día 22 - Arroz con verduras .Filete de merluza en salsa con verduras hervidas Barra de pan sin gluten y Fruta Kcal:168 Prot:9,6 Lip:5,4 HC:20,9	- Día 23 -
- Día 26 - .Crema de puerro *Ensalada templada de judías verdes con jamón Barra de pan sin gluten y Fruta Kcal:125 Prot:4 Lip:5,5 HC:14,9	- Día 27 - Pasta (sin gluten/huevo) .Magro de cerdo con verduritas y patatas Barra de pan sin gluten y Fruta Kcal:114 Prot:11,3 Lip:5,6 HC:4,4	- Día 28 - *Brocoli al ajillo .Filete de pollo en su jugo c/ Lechuga Barra de pan sin gluten y Fruta Kcal:218 Prot:18 Lip:13,5 HC:6	- Día 29 - .Arroz con tomate .Filete de merluza a la Gallega Barra de pan sin gluten y Fruta Kcal:255 Prot:12,6 Lip:7,7 HC:26,2	- Día 30 - .Judias pintas con verduras .Tortilla Española c/ Lechuga y maíz Barra de pan sin gluten y Postre Lácteo Kcal:321 Prot:14,8 Lip:10,7 HC:39,8	

Este menú ha sido elaborado por el Departamento de Dietética y Nutrición de Enasui, S.L. (R.S. 2610104-M). Utilizamos para la elaboración de nuestros 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



Todos los días se ofrecerá una opción de verduras



Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

				.Crema de zanahoria - Día 1 -	Espirales integrales con verduras - Día 2 -
				*Cinta de lomo fresca en salsa de calabaza con patata cocida Pan integral y Fruta Kcal:310 Prot:9,8 Lip:3,3 HC:60,8	.Tortilla Francesa Pan y Fruta Kcal:402 Prot:13 Lip:14,4 HC:57,6
E- Coliflor ecológica rehogada con ajito y aceite de oliva *Guiso de pavo con patatas al vapor Pan y Fruta Kcal:320 Prot:29,2 Lip:3 HC:35,9	- Día 5 -	Macarrones integrales a la carbonara Tacos de atun en salsa de tomate Pan integral y Fruta Kcal:473 Prot:23,2 Lip:10,7 HC:70,6	- Día 6 -	Alubias blancas estofadas con verduras ECO .Filete de contramuslo de pollo con patatas cuadro Pan y Fruta Kcal:454 Prot:28,8 Lip:11,4 HC:62,2	Día 7 -
				.Crema de zanahoria - Día 8 -	.Garbanzos estofados - Día 9 -
				.Salmon al horno con verduras Pan integral y E- Fruta ecológica Kcal:164 Prot:10,6 Lip:8,1 HC:11,8	Revuelto Pan y Postre Lácteo Kcal:401 Prot:39,2 Lip:6,2 HC:53,9
				.Sopa de Cocido - Día 15 -	.Crema de puerro - Día 16 -
				.Cocido Madrileño completo Pan integral y Postre Lácteo Kcal:649 Prot:28,8 Lip:19,6 HC:92,9	.Filete de merluza en salsa con tiras de pimientos Pan y Fruta Kcal:435 Prot:29 Lip:17,7 HC:43,3
				.Judias blancas con verduras - Día 22 -	.Crema de zanahoria - Día 23 -
				.Tortilla Francesa con jamón york Pan integral y Fruta Kcal:559 Prot:32,2 Lip:11 HC:82,1	.Filete de merluza en salsa con verduras hervidas Pan y Fruta Kcal:265 Prot:13,4 Lip:6,4 HC:42,3
				.Crema de calabaza - Día 29 -	.Judias pintas con verduras - Día 30 -
				.Filete de merluza a la Gallega Pan integral y Fruta Kcal:391 Prot:20,2 Lip:7,4 HC:60,9	.Tortilla Española Pan y Postre Lácteo Kcal:544 Prot:22,6 Lip:13,7 HC:84,5



Este menú ha sido elaborado por el Departamento de Dietética y Nutrición de Enasui, S.L. (R.S. 2610104-M). Utilizamos para la elaboración de nuestros 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



Todos los días se ofrecerá una opción de verduras



Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

				.Arroz con tomate	- Día 1 -	Espirales integrales con verduras	- Día 2 -
				*Cinta de lomo fresca en salsa de calabaza con patata cocida Pan integral y Fruta Kcal:406 Prot:10,1 Lip:5 HC:72,3		.Tortilla Francesa Pan y Fruta Kcal:402 Prot:13 Lip:14,4 HC:57,6	
E- Coliflor ecológica rehogada con ajito y aceite de oliva *Guiso de pavo con patatas al vapor	- Día 5 -	Macarrones integrales a la carbonara	- Día 6 -	Alubias blancas estofadas con verduras ECO .Filete de contramuslo de pollo con patatas cuadro	Día 7 -	*Arroz con pollo y calabaza	- Día 8 -
Pan y Fruta Kcal:320 Prot:29,2 Lip:3 HC:35,9		Tacos de atun en salsa de tomate		Pan y Fruta Kcal:454 Prot:28,8 Lip:11,4 HC:62,2		.Salmon al horno con verduras	- Día 9 -
		Pan integral y Fruta Kcal:473 Prot:23,2 Lip:10,7 HC:70,6		.Crema de calabacín	- Día 14 -	Pan integral y E- Fruta ecológica Kcal:212 Prot:13,5 Lip:10,6 HC:14,8	
	- Día 12 -	*Lentejas a la hortelana	- Día 13 -	Filete de merluza en salsa		.Sopa de Cocido	- Día 15 -
		.Tortilla Española		Pan y Fruta Kcal:293 Prot:15,5 Lip:10,2 HC:38,5		.Cocido Madrileño completo	- Día 16 -
		Pan integral y Fruta Kcal:565 Prot:24 Lip:13,4 HC:86		Espirales integrales con verduras	- Día 21 -	Pan integral y Postre Lácteo Kcal:649 Prot:28,8 Lip:19,6 HC:92,9	
*Judías verdes rehogadas	- Día 19 -	.Lentejas estofadas con verduras	- Día 20 -	Pollo asado con champiñones		.Judías blancas con verduras	- Día 22 -
Albondigas burger meat mixta con tomate y daditos de zanahoria eco		*Filete de palometa con ajito y cebolla en salsa de tomate		Pan y Postre Lácteo Kcal:525 Prot:27,8 Lip:18,8 HC:63,9		.Tortilla Francesa con jamón york	- Día 23 -
Pan y Fruta Kcal:411 Prot:18 Lip:22 HC:38,6		Pan integral y Fruta Kcal:491 Prot:28,9 Lip:6,6 HC:79,2		*Brocoli al ajo	- Día 28 -	Pan integral y Fruta Kcal:559 Prot:32,2 Lip:11 HC:82,1	
.Crema de puerro	- Día 26 -	Macarrones a la Napolitana	- Día 27 -	.Filete de pollo en su jugo		.Arroz con tomate	- Día 29 -
Ensalada templada de judías verdes con jamón		.Magro de cerdo con verduritas y patatas				.Filete de merluza a la Gallega	- Día 30 -
Pan y Fruta Kcal:281 Prot:9,9 Lip:8,3 HC:43,8		Pan integral y Fruta Kcal:488 Prot:22,7 Lip:11,4 HC:73,3		Pan y Fruta Kcal:343 Prot:21,3 Lip:15,3 HC:33,4		Pan integral y Fruta Kcal:496 Prot:20,6 Lip:9,1 HC:75,2	
						Pan y Postre Lácteo Kcal:544 Prot:22,6 Lip:13,7 HC:84,5	

Este menú ha sido elaborado por el Departamento de Dietética y Nutrición de Enasui, S.L. (R.S. 2610104-M). Utilizamos para la elaboración de nuestros 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



Todos los días se ofrecerá una opción de verduras



Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

				.Arroz con tomate - Día 1 -	Espirales integrales con verduras - Día 2 -
				.Filete de contramuslo de pollo con patatas cuadro	.Tortilla Francesa
				Pan integral y Fruta Kcal:552 Prot:24,8 Lip:13,4 HC:75,2	Pan y Fruta Kcal:402 Prot:13 Lip:14,4 HC:57,6
E- Coliflor ecológica rehogada con ajito y aceite de oliva - Día 5 - *Guiso de pavo con patatas al vapor	Macarrones integrales con salsa de tomate - Día 6 - Tacos de atun en salsa de tomate	Alubias blancas estofadas con verduras ECO - Día 7 - .Filete de contramuslo de pollo con patatas cuadro	*Arroz con pollo y calabaza - Día 8 - .Salmon al horno con verduras	*Arroz con pollo y calabaza - Día 8 -	.Garbanzos estofados - Día 9 - Revuelto
Pan y Fruta Kcal:320 Prot:29,2 Lip:3 HC:35,9	Pan integral y Fruta Kcal:454 Prot:22,9 Lip:9,2 HC:69,3	Pan y Fruta Kcal:454 Prot:28,8 Lip:11,4 HC:62,2	Pan integral y E- Fruta ecológica Kcal:212 Prot:13,5 Lip:10,6 HC:14,8	Pan integral y E- Fruta ecológica Kcal:212 Prot:13,5 Lip:10,6 HC:14,8	Pan y Postre Lácteo Kcal:401 Prot:39,2 Lip:6,2 HC:53,9
 - Día 12 -	*Lentejas a la hortelana - Día 13 - .Tortilla Española	.Crema de calabacín - Día 14 - .Filete de bacalao rebozado	Sopa de ave - Día 15 - Cocido madrileño sin embutidos	Sopa de ave - Día 15 -	Arroz integral con salsa de tomate - Día 16 - .Filete de merluza en salsa con tiras de pimientos
Pan integral y Fruta Kcal:565 Prot:24 Lip:13,4 HC:86	Pan integral y Fruta Kcal:565 Prot:24 Lip:13,4 HC:86	Pan y Fruta Kcal:400 Prot:17,5 Lip:13,9 HC:54,2	Pan integral y Postre Lácteo Kcal:633 Prot:30 Lip:10 HC:105,6	Pan integral y Postre Lácteo Kcal:633 Prot:30 Lip:10 HC:105,6	Pan y Fruta Kcal:533 Prot:29,1 Lip:19,3 HC:56,2
*Judias verdes rehogadas - Día 19 - Ragout de ternera en salsa con patatas	.Lentejas estofadas con verduras - Día 20 - *Filete de palometa con ajito y cebolla en salsa de tomate	Espirales integrales con verduras - Día 21 - Pollo asado con champiñones	.Judias blancas con verduras - Día 22 - .Tortilla Francesa	.Judias blancas con verduras - Día 22 -	Arroz con verduras - Día 23 - .Filete de merluza en salsa con verduras hervidas
Pan y Fruta Kcal:409 Prot:17,7 Lip:22,4 HC:37,6	Pan integral y Fruta Kcal:491 Prot:28,9 Lip:6,6 HC:79,2	Pan y Postre Lácteo Kcal:525 Prot:27,8 Lip:18,8 HC:63,9	Pan integral y Fruta Kcal:553 Prot:24,4 Lip:9 HC:92,4	Pan integral y Fruta Kcal:553 Prot:24,4 Lip:9 HC:92,4	Pan y Fruta Kcal:304 Prot:13,5 Lip:7,4 HC:49,9
.Crema de puerro - Día 26 - *Judias verdes rehogadas	Macarrones a la Napolitana - Día 27 - Ragout de ternera en salsa con patatas	*Brocoli al ajillo - Día 28 - .Filete de pollo en su jugo	.Arroz con tomate - Día 29 - .Filete de merluza a la Gallega	.Arroz con tomate - Día 29 -	.Judias pintas con verduras - Día 30 - .Tortilla Española
Pan y Fruta Kcal:261 Prot:7,9 Lip:7,5 HC:43,9	Pan integral y Fruta Kcal:590 Prot:23,2 Lip:22,7 HC:72,9	Pan y Fruta Kcal:343 Prot:21,3 Lip:15,3 HC:33,4	Pan integral y Fruta Kcal:496 Prot:20,6 Lip:9,1 HC:75,2	Pan integral y Fruta Kcal:496 Prot:20,6 Lip:9,1 HC:75,2	Pan y Postre Lácteo Kcal:544 Prot:22,6 Lip:13,7 HC:84,5

Este menú ha sido elaborado por el Departamento de Dietética y Nutrición de Enasui, S.L. (R.S. 2610104-M). Utilizamos para la elaboración de nuestros 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



Todos los días se ofrecerá una opción de verduras



Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

				.Arroz con tomate - Día 1 -	Espirales integrales con verduras - Día 2 -
				*Cinta de lomo fresca en salsa de calabaza con patata cocida Pan integral y Fruta Kcal:406 Prot:10,1 Lip:5 HC:72,3	.Tortilla Francesa Pan y Fruta Kcal:402 Prot:13 Lip:14,4 HC:57,6
E- Coliflor ecológica rehogada con ajito y aceite de oliva *Guiso de pavo con patatas al vapor Pan y Fruta Kcal:320 Prot:29,2 Lip:3 HC:35,9	Macarrones integrales a la carbonara - Día 6 - Tacos de atun en salsa de tomate Pan integral y Fruta Kcal:473 Prot:23,2 Lip:10,7 HC:70,6	Alubias blancas estofadas con verduras - Día 7 - ECO .Filete de contramuslo de pollo con patatas cuadro Pan y Fruta Kcal:454 Prot:28,8 Lip:11,4 HC:62,2	*Arroz con pollo y calabaza - Día 8 - Salmon al horno Pan integral y E- Fruta ecológica Kcal:289 Prot:24,8 Lip:12,5 HC:18,6	.Garbanzos estofados - Día 9 - Revuelto Pan y Postre Lácteo Kcal:401 Prot:39,2 Lip:6,2 HC:53,9	
 - Día 12 -	*Lentejas a la hortelana - Día 13 - .Tortilla Española Pan integral y Fruta Kcal:565 Prot:24 Lip:13,4 HC:86	.Crema de calabacín - Día 14 - .Filete de bacalao rebozado Pan y Fruta Kcal:400 Prot:17,5 Lip:13,9 HC:54,2	.Sopa de Cocido - Día 15 - .Cocido Madrileño completo Pan integral y Postre Lácteo Kcal:649 Prot:28,8 Lip:19,6 HC:92,9	Arroz integral con salsa de tomate - Día 16 - .Filete de merluza en salsa con tiras de pimientos Pan y Fruta Kcal:533 Prot:29,1 Lip:19,3 HC:56,2	
*Judías verdes rehogadas - Día 19 - Albondigas burger meat mixta con tomate y daditos de zanahoria eco Pan y Fruta Kcal:411 Prot:18 Lip:22 HC:38,6	.Lentejas estofadas con verduras - Día 20 - *Filete de palometa con ajito y cebolla en salsa de tomate Pan integral y Fruta Kcal:491 Prot:28,9 Lip:6,6 HC:79,2	Espirales integrales con verduras - Día 21 - Pollo asado con champiñones Pan y Postre Lácteo Kcal:525 Prot:27,8 Lip:18,8 HC:63,9	.Judías blancas con verduras - Día 22 - .Tortilla Francesa con jamón york Pan integral y Fruta Kcal:559 Prot:32,2 Lip:11 HC:82,1	Arroz con verduras - Día 23 - .Filete de merluza en salsa con verduras hervidas Pan y Fruta Kcal:304 Prot:13,5 Lip:7,4 HC:49,9	
.Crema de puerro - Día 26 - Ensalada templada de judías verdes con jamón Pan y Fruta Kcal:281 Prot:9,9 Lip:8,3 HC:43,8	Macarrones a la Napolitana - Día 27 - .Magro de cerdo con verduritas y patatas Pan integral y Fruta Kcal:488 Prot:22,7 Lip:11,4 HC:73,3	*Brocoli al ajillo - Día 28 - .Filete de pollo en su jugo Pan y Fruta Kcal:343 Prot:21,3 Lip:15,3 HC:33,4	.Arroz con tomate - Día 29 - .Filete de merluza a la Gallega Pan integral y Fruta Kcal:496 Prot:20,6 Lip:9,1 HC:75,2	.Judías pintas con verduras - Día 30 - .Tortilla Española Pan y Postre Lácteo Kcal:544 Prot:22,6 Lip:13,7 HC:84,5	

Este menú ha sido elaborado por el Departamento de Dietética y Nutrición de Enasui, S.L. (R.S. 2610104-M). Utilizamos para la elaboración de nuestros 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



Todos los días se ofrecerá una opción de verduras



Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

				*Arroz blanco - Día 1 -	Pasta (sin gluten/huevo) - Día 2 -
				Cinta de lomo fresca en su jugo	.Tortilla Francesa
				Barra de pan sin gluten y Fruta Kcal:361 Prot:19,8 Lip:19,6 HC:26	Barra de pan sin gluten y Fruta Kcal:139 Prot:6,2 Lip:6,6 HC:13
Calabacín hervido - Día 5 -	Pasta (sin gluten/huevo) - Día 6 -	Lentejas hervidas con zanahoria - Día 7 -	*Arroz blanco - Día 8 -	Espinacas rehogadas con patatas - Día 9 -	
*Pechuga de pavo al horno	Filete de merluza al horno	Filete de pollo al horno	Filete de merluza al horno	.Tortilla Francesa	
Barra de pan sin gluten y Fruta Kcal:169 Prot:22,4 Lip:8 HC:2	Barra de pan sin gluten y Fruta Kcal:80 Prot:8,3 Lip:0,5 HC:0,3	Barra de pan sin gluten y Fruta Kcal:362 Prot:37,5 Lip:11,5 HC:32,7	Barra de pan sin gluten y Fruta Kcal:243 Prot:10,5 Lip:6,8 HC:24,8	Barra de pan sin gluten y Fruta Kcal:203 Prot:8,7 Lip:10,9 HC:16,9	
 - Día 12 -	Lentejas hervidas con zanahoria - Día 13 -	Calabacín hervido - Día 14 -	Pasta (sin gluten/huevo) - Día 15 -	*Arroz blanco - Día 16 -	
	.Tortilla Francesa	*Bacalao al horno	Magro de cerdo en salsa	Filete de merluza al horno	
Espinacas rehogadas con patatas - Día 19 -	Lentejas hervidas con zanahoria - Día 20 -	Barra de pan sin gluten y Fruta Kcal:135 Prot:12,9 Lip:8,4 HC:2	Barra de pan sin gluten y Fruta Kcal:207 Prot:17,9 Lip:14,4 HC:1,4	Barra de pan sin gluten y Fruta Kcal:243 Prot:10,5 Lip:6,8 HC:24,8	
Filete de pollo al horno	Filete de merluza al horno	Pasta (sin gluten/huevo) - Día 21 -	Calabacín hervido - Día 22 -	*Arroz blanco - Día 23 -	
Barra de pan sin gluten y Fruta Kcal:203 Prot:25,9 Lip:9,4 HC:3,9	Barra de pan sin gluten y Fruta Kcal:303 Prot:22,4 Lip:6,8 HC:33	Pollo asado en su jugo	.Tortilla Francesa	Filete de merluza al horno	
*Arroz blanco - Día 26 -	Pasta (sin gluten/huevo) - Día 27 -	Barra de pan sin gluten y Fruta Kcal:155 Prot:14,6 Lip:9,8 HC:2,2	Barra de pan sin gluten y Fruta Kcal:181 Prot:6,7 Lip:10 HC:15	Barra de pan sin gluten y Fruta Kcal:243 Prot:10,5 Lip:6,8 HC:24,8	
*Abadejo al horno	Magro de cerdo en salsa	Espinacas rehogadas con patatas - Día 28 -	*Arroz blanco - Día 29 -	Lentejas hervidas con zanahoria - Día 30 -	
Barra de pan sin gluten y Fruta Kcal:243 Prot:10,5 Lip:6,8 HC:24,8	Barra de pan sin gluten y Fruta Kcal:207 Prot:17,9 Lip:14,4 HC:1,4	Pollo asado en su jugo	Filete de merluza al horno	.Tortilla Francesa	
		Barra de pan sin gluten y Fruta Kcal:219 Prot:17,1 Lip:14 HC:6,1	Barra de pan sin gluten y Fruta Kcal:243 Prot:10,5 Lip:6,8 HC:24,8	Barra de pan sin gluten y Fruta Kcal:362 Prot:20,3 Lip:12,9 HC:45,7	

Este menú ha sido elaborado por el Departamento de Dietética y Nutrición de Enasui, S.L. (R.S. 2610104-M). Utilizamos para la elaboración de nuestros 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



Todos los días se ofrecerá una opción de verduras



Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

				.Arroz con tomate - Día 1 -	Espirales integrales con verduras - Día 2 -
				*Cinta de lomo fresca en salsa de calabaza con patata cocida Pan integral y Fruta Kcal:406 Prot:10,1 Lip:5 HC:72,3	.Tortilla Francesa Pan y Fruta Kcal:402 Prot:13 Lip:14,4 HC:57,6
E- Coliflor ecológica rehogada con ajito y aceite de oliva *Guiso de pavo con patatas al vapor Pan y Fruta Kcal:320 Prot:29,2 Lip:3 HC:35,9	Macarrones integrales a la carbonara - Día 6 - Tacos de atun en salsa de tomate Pan integral y Fruta Kcal:473 Prot:23,2 Lip:10,7 HC:70,6	.Crema de zanahoria - Día 7 - .Filete de contramuslo de pollo con patatas cuadro Pan y Fruta Kcal:351 Prot:20,4 Lip:12,3 HC:43,6	*Arroz con pollo y calabaza - Día 8 - .Salmon al horno con verduras Pan integral y E- Fruta ecológica Kcal:212 Prot:13,5 Lip:10,6 HC:14,8	*Arroz con pollo y calabaza - Día 8 - .Salmon al horno con verduras Pan integral y E- Fruta ecológica Kcal:212 Prot:13,5 Lip:10,6 HC:14,8	.Garbanzos estofados - Día 9 - Revuelto Pan y Postre Lácteo Kcal:401 Prot:39,2 Lip:6,2 HC:53,9
	*Lentejas a la hortelana - Día 13 - .Tortilla Española Pan integral y Fruta Kcal:565 Prot:24 Lip:13,4 HC:86	.Crema de calabacín - Día 14 - .Filete de bacalao rebosado Pan y Fruta Kcal:400 Prot:17,5 Lip:13,9 HC:54,2	.Sopa de Cocido - Día 15 - .Cocido Madrileño completo Pan integral y Postre Lácteo Kcal:649 Prot:28,8 Lip:19,6 HC:92,9	.Sopa de Cocido - Día 15 - .Cocido Madrileño completo Pan integral y Postre Lácteo Kcal:649 Prot:28,8 Lip:19,6 HC:92,9	Arroz integral con salsa de tomate - Día 16 - .Filete de merluza en salsa con tiras de pimientos Pan y Fruta Kcal:533 Prot:29,1 Lip:19,3 HC:56,2
*Judias verdes rehogadas - Día 19 - Albondigas burger meat mixta con tomate y daditos de zanahoria eco Pan y Fruta Kcal:411 Prot:18 Lip:22 HC:38,6	.Lentejas estofadas con verduras - Día 20 - *Filete de palometa con ajito y cebolla en salsa de tomate Pan integral y Fruta Kcal:491 Prot:28,9 Lip:6,6 HC:79,2	Espirales integrales con verduras - Día 21 - Pollo asado con champiñones Pan y Postre Lácteo Kcal:525 Prot:27,8 Lip:18,8 HC:63,9	.Crema de puerro - Día 22 - .Tortilla Francesa con jamón york Pan integral y Fruta Kcal:453 Prot:24 Lip:12 HC:62,1	.Crema de puerro - Día 22 - .Tortilla Francesa con jamón york Pan integral y Fruta Kcal:453 Prot:24 Lip:12 HC:62,1	Arroz con verduras - Día 23 - .Filete de merluza en salsa con verduras hervidas Pan y Fruta Kcal:304 Prot:13,5 Lip:7,4 HC:49,9
.Crema de puerro - Día 26 - Ensalada templada de judías verdes con jamón Pan y Fruta Kcal:281 Prot:9,9 Lip:8,3 HC:43,8	Macarrones a la Napolitana - Día 27 - .Magro de cerdo con verduritas y patatas Pan integral y Fruta Kcal:488 Prot:22,7 Lip:11,4 HC:73,3	*Brocoli al ajillo - Día 28 - .Filete de pollo en su jugo Pan y Fruta Kcal:343 Prot:21,3 Lip:15,3 HC:33,4	.Arroz con tomate - Día 29 - .Filete de merluza a la Gallega Pan integral y Fruta Kcal:496 Prot:20,6 Lip:9,1 HC:75,2	.Arroz con tomate - Día 29 - .Filete de merluza a la Gallega Pan integral y Fruta Kcal:496 Prot:20,6 Lip:9,1 HC:75,2	.Crema de calabacín - Día 30 - .Tortilla Española Pan y Postre Lácteo Kcal:431 Prot:14,1 Lip:14,6 HC:63,3

Este menú ha sido elaborado por el Departamento de Dietética y Nutrición de Enasui, S.L. (R.S. 2610104-M). Utilizamos para la elaboración de nuestros 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



Todos los días se ofrecerá una opción de verduras



Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

				.Arroz con tomate - Día 1 -	Pasta (sin gluten/huevo) - Día 2 -
				*Cinta de lomo fresca en salsa de calabaza con patata cocida Pan y Fruta Kcal:301 Prot:6 Lip:5,6 HC:52,3	.Tortilla Francesa Pan y Fruta Kcal:275 Prot:10,1 Lip:8,6 HC:42
E- Coliflor ecológica rehogada con ajito y aceite de oliva *Guiso de pavo con patatas al vapor Pan y Fruta Kcal:320 Prot:29,2 Lip:3 HC:35,9	- Día 5 - Pasta (sin gluten/huevo) Tacos de atun en salsa de tomate Pan y Fruta Kcal:210 Prot:13,4 Lip:4,9 HC:31,6	- Día 6 - .Crema de zanahoria .Filete de contramuslo de pollo con patatas cuadro Pan y Fruta Kcal:351 Prot:20,4 Lip:12,3 HC:43,6	- Día 7 - *Arroz con pollo y calabaza Salmon al horno Pan y E- Fruta ecológica Kcal:289 Prot:24,8 Lip:12,5 HC:18,6	- Día 8 -	- Día 9 - .Crema de calabaza Revuelto Pan y Postre Lácteo Kcal:283 Prot:9,5 Lip:4,9 HC:53,7
- Día 12 - 	- Día 13 - *Brocoli al ajillo .Tortilla Española Pan y Fruta Kcal:340 Prot:11,2 Lip:15,6 HC:41	- Día 14 - .Crema de calabacín .Filete de bacalao rebozado Pan y Fruta Kcal:400 Prot:17,5 Lip:13,9 HC:54,2	- Día 15 - Sopa (pasta sin gluten/huevo) Ragout de ternera en salsa con patatas Pan y Postre Lácteo Kcal:460 Prot:20,9 Lip:20,9 HC:51,9	- Día 16 -	- Día 17 - Arroz integral con salsa de tomate .Filete de merluza en salsa con tiras de pimientos Pan y Fruta Kcal:533 Prot:29,1 Lip:19,3 HC:56,2
- Día 19 - .Crema de calabaza Ragout de ternera en salsa con patatas Pan y Fruta Kcal:411 Prot:17,4 Lip:20,8 HC:42,1	- Día 20 - .Crema de zanahoria *Filete de palometa con ajito y cebolla en salsa de tomate Pan y Fruta Kcal:279 Prot:15,2 Lip:6,8 HC:43,4	- Día 21 - Pasta (sin gluten/huevo) Pollo asado con champiñones Pan y Postre Lácteo Kcal:386 Prot:22,4 Lip:13,9 HC:46,2	- Día 22 - Crema de Brócoli .Tortilla Francesa con jamón york Pan y Fruta Kcal:341 Prot:19,8 Lip:12,7 HC:40	- Día 23 -	- Día 24 - *Arroz con champiñones .Filete de merluza en salsa con verduras hervidas Pan y Fruta Kcal:337 Prot:13,6 Lip:9,9 HC:51,3
- Día 26 - .Crema de puerro Filete de pollo encebollado Pan y Fruta Kcal:349 Prot:18,9 Lip:13,3 HC:41,7	- Día 27 - Pasta (sin gluten/huevo) .Magro de cerdo con verduritas y patatas Pan y Fruta Kcal:250 Prot:15,2 Lip:7,6 HC:33,4	- Día 28 - *Brocoli al ajillo .Filete de pollo en su jugo Pan y Fruta Kcal:343 Prot:21,3 Lip:15,3 HC:33,4	- Día 29 - .Arroz con tomate .Filete de merluza a la Gallega Pan y Fruta Kcal:391 Prot:16,5 Lip:9,7 HC:55,2	- Día 30 -	- Día 31 - .Crema de calabacín .Tortilla Española Pan y Postre Lácteo Kcal:431 Prot:14,1 Lip:14,6 HC:63,3

Este menú ha sido elaborado por el Departamento de Dietética y Nutrición de Enasui, S.L. (R.S. 2610104-M). Utilizamos para la elaboración de nuestros 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



Todos los días se ofrecerá una opción de verduras



Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

Arroz con tomate

- Día 1 -

Espirales integrales con verduras - Día 2 -

*Cinta de lomo fresca en salsa de calabaza con patata cocida

.Tortilla Francesa

Pan integral y Fruta

Kcal:406 Prot:10,1 Lip:5 HC:72,3

Pan y Fruta

Kcal:402 Prot:13 Lip:14,4 HC:57,6

E- Coliflor ecológica rehogada con
ajito y aceite de oliva

- Día 5 -

*Guiso de pavo con patatas al vapor

Pan y Fruta

Kcal:320 Prot:29,2 Lip:3 HC:35,9



- Día 12 -

*Judias verdes rehogadas

- Día 19 -

Albondigas burger meat mixta con tomate y daditos de zanahoria eco

Pan y Fruta

Kcal:411 Prot:18 Lip:22 HC:38,6

.Crema de puerro

- Día 26 -

Ensalada templada de judías verdes con jamón

Pan y Fruta

Kcal:281 Prot:9,9 Lip:8,3 HC:43,8

Este menú ha sido elaborado por el Departamento de Dietética y Nutrición de Enasui, S.L. (R.S. 2610104-M). Utilizamos para la elaboración de nuestros 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

mentos
proximidad



2 OF OCT/15/20

DEA MUNDI
DE LA SONATA

04:55

Todos los días se ofrecerá una opción de verduras



Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

Arroz con tomate

- Día 1 -

Espirales integrales con verduras

- Día 2

*Cinta de lomo fresca en salsa de calabaza con patata cocida

.Tortilla Francesa

Pan integral y Fruta

Kcal:406 Prot:10,1 Lip:5 HC:72,3

Pan y Fruta

Kcal:402 Prot:13 Lip:14,4 HC:57,6

E- Coliflor ecológica rehogada con
ajito y aceite de oliva

- Día 5 -

*Guiso de pavo con patatas al vapor

Pan y Fruta

Kcal:320 Prot:29.2 Lip:3 HC:35.9



- Día 12 -

*Judias verdes rehogadas

- Día 19 -

Albondigas burger meat mixta con tomate y daditos de zanahoria eco

Pan y Fruta

Kcal:411 Prot:18 Lip:22 HC:38,6

.Crema de puerro

- Día 26 -

Ensalada templada de judías verdes con jamón

Pan y Fruta

Kcal:281 Prot:9,9 Lip:8,3 HC:43,8

Este menú ha sido elaborado por el Departamento de Dietética y Nutrición de Enasui, S.L. (R.S. 2610104-M). Utilizamos para la elaboración de nuestros 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

2000 年 12 月 31 日

DEA MUNDI
DE LA SONATA

lock, PDe

Todos los días se ofrecerá una opción de verduras



Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

				.Arroz con tomate	- Día 1 -	Espirales integrales con verduras	- Día 2 -
				*Cinta de lomo fresca en salsa de calabaza con patata cocida		.Tortilla Francesa c/ Lechuga y maíz	
				Pan integral y Fruta		Pan y Fruta	
				Kcal:406 Prot:10,1 Lip:5 HC:72,3		Kcal:402 Prot:13 Lip:14,4 HC:57,6	
E- Coliflor ecológica rehogada con ajito y aceite de oliva	- Día 5 -	Macarrones integrales a la carbonara	- Día 6 -	Alubias blancas estofadas con verduras	Día 7 -	*Arroz con pollo y calabaza	- Día 8 -
*Guiso de pavo con patatas al vapor		Cinta de lomo fresca en salsa c/ Lechuga		.Filete de contramuslo de pollo con patatas cuadro		Ragout de ternera en salsa con patatas	- Día 9 -
							Revuelto c/ Lechuga
Pan y Fruta		Pan integral y Fruta		Pan y Fruta		Pan integral y E- Fruta ecológica	Pan y Postre Lácteo
Kcal:320 Prot:29,2 Lip:3 HC:35,9		Kcal:607 Prot:31,9 Lip:21,4 HC:71		Kcal:454 Prot:28,8 Lip:11,4 HC:62,2		Kcal:333 Prot:16,5 Lip:21,3 HC:18,9	Kcal:412 Prot:39,8 Lip:6,5 HC:55,5
	- Día 12 -	*Lentejas a la hortelana	- Día 13 -	.Crema de calabacín	- Día 14 -	.Sopa de Cocido	- Día 15 -
		.Tortilla Española c/ Lechuga y maíz		.Filete de pollo en su jugo c/ Lechuga y zanahoria		.Cocido Madrileño completo	- Día 16 -
		Pan integral y Fruta		Pan y Fruta		Pan integral y Postre Lácteo	Pan y Fruta
		Kcal:565 Prot:24 Lip:13,4 HC:86		Kcal:346 Prot:20,3 Lip:13,3 HC:40		Kcal:649 Prot:28,8 Lip:19,6 HC:92,9	Kcal:498 Prot:23,6 Lip:19 HC:53,8
*Judías verdes rehogadas	- Día 19 -	.Lentejas estofadas con verduras	- Día 20 -	Espirales integrales con verduras	- Día 21 -	.Judías blancas con verduras	- Día 22 -
							- Día 23 -
Albondigas burger meat mixta con tomate y daditos de zanahoria eco		Cinta de lomo fresca encebollada		Pollo asado con champiñones		.Tortilla Francesa con jamón york c/ Lechuga y remolacha	Filete de pollo al horno con patatas
Pan y Fruta		Pan integral y Fruta		Pan y Postre Lácteo		Pan integral y Fruta	Pan y Fruta
Kcal:411 Prot:18 Lip:22 HC:38,6		Kcal:527 Prot:34,9 Lip:7,8 HC:79,3		Kcal:525 Prot:27,8 Lip:18,8 HC:63,9		Kcal:569 Prot:32,7 Lip:11,1 HC:83,7	Kcal:390 Prot:24,8 Lip:11,2 HC:50,4
	- Día 26 -	Macarrones a la Napolitana	- Día 27 -	*Brocoli al ajillo	- Día 28 -	.Arroz con tomate	- Día 29 -
.Crema de puerro							- Día 30 -
Ensalada templada de judías verdes con jamón		.Magro de cerdo con verduritas y patatas		.Filete de pollo en su jugo c/ Lechuga		Ragout de ternera en salsa con patatas	.Tortilla Española c/ Lechuga y maíz
Pan y Fruta		Pan integral y Fruta		Pan y Fruta		Pan integral y Fruta	Pan y Postre Lácteo
Kcal:281 Prot:9,9 Lip:8,3 HC:43,8		Kcal:488 Prot:22,7 Lip:11,4 HC:73,3		Kcal:354 Prot:21,9 Lip:15,5 HC:35		Kcal:622 Prot:21,9 Lip:21,9 HC:76,4	Kcal:544 Prot:22,6 Lip:13,7 HC:84,5

Este menú ha sido elaborado por el Departamento de Dietética y Nutrición de Enasui, S.L. (R.S. 2610104-M). Utilizamos para la elaboración de nuestros 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



Todos los días se ofrecerá una opción de verduras



Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

				.Arroz con tomate - Día 1 -	Espirales integrales con verduras - Día 2 -
				*Cinta de lomo fresca en salsa de calabaza con patata cocida Pan integral y Fruta Kcal:406 Prot:10,1 Lip:5 HC:72,3	.Tortilla Francesa Pan y Fruta Kcal:402 Prot:13 Lip:14,4 HC:57,6
E- Coliflor ecológica rehogada con ajito y aceite de oliva *Guiso de pavo con patatas al vapor Pan y Fruta Kcal:320 Prot:29,2 Lip:3 HC:35,9	Macarrones integrales a la carbonara - Día 6 - Tacos de atun en salsa de tomate Pan integral y Fruta Kcal:473 Prot:23,2 Lip:10,7 HC:70,6	Alubias blancas estofadas con verduras - Día 7 - ECO .Filete de contramuslo de pollo con patatas cuadro Pan y Fruta Kcal:454 Prot:28,8 Lip:11,4 HC:62,2	*Arroz con pollo y calabaza - Día 8 - .Salmon al horno con verduras Pan integral y E- Fruta ecológica Kcal:212 Prot:13,5 Lip:10,6 HC:14,8	*Arroz con pollo y calabaza - Día 8 - .Salmon al horno con verduras Pan integral y E- Fruta ecológica Kcal:212 Prot:13,5 Lip:10,6 HC:14,8	.Garbanzos estofados - Día 9 - Revuelto Pan y Postre Lácteo Kcal:401 Prot:39,2 Lip:6,2 HC:53,9
	*Lentejas a la hortelana - Día 13 - .Tortilla Española Pan integral y Fruta Kcal:565 Prot:24 Lip:13,4 HC:86	.Crema de calabacín - Día 14 - .Filete de bacalao rebocado Pan y Fruta Kcal:400 Prot:17,5 Lip:13,9 HC:54,2	.Sopa de Cocido - Día 15 - .Cocido Madrileño completo Pan integral y Postre Lácteo Kcal:649 Prot:28,8 Lip:19,6 HC:92,9	.Sopa de Cocido - Día 15 - .Cocido Madrileño completo Pan integral y Postre Lácteo Kcal:649 Prot:28,8 Lip:19,6 HC:92,9	Arroz integral con salsa de tomate - Día 16 - .Filete de merluza en salsa con tiras de pimientos Pan y Fruta Kcal:533 Prot:29,1 Lip:19,3 HC:56,2
*Judias verdes rehogadas - Día 19 - Albondigas burger meat mixta con tomate y daditos de zanahoria eco Pan y Fruta Kcal:411 Prot:18 Lip:22 HC:38,6	.Lentejas estofadas con verduras - Día 20 - *Filete de palometa con ajito y cebolla en salsa de tomate Pan integral y Fruta Kcal:491 Prot:28,9 Lip:6,6 HC:79,2	Espirales integrales con verduras - Día 21 - Pollo asado con champiñones Pan y Postre Lácteo Kcal:525 Prot:27,8 Lip:18,8 HC:63,9	.Judias blancas con verduras - Día 22 - .Tortilla Francesa con jamón york Pan integral y Fruta Kcal:559 Prot:32,2 Lip:11 HC:82,1	.Judias blancas con verduras - Día 22 - .Tortilla Francesa con jamón york Pan integral y Fruta Kcal:559 Prot:32,2 Lip:11 HC:82,1	Arroz con verduras - Día 23 - .Filete de merluza en salsa con verduras hervidas Pan y Fruta Kcal:304 Prot:13,5 Lip:7,4 HC:49,9
.Crema de puerro - Día 26 - Ensalada templada de judías verdes con jamón Pan y Fruta Kcal:281 Prot:9,9 Lip:8,3 HC:43,8	Macarrones a la Napolitana - Día 27 - .Magro de cerdo con verduritas y patatas Pan integral y Fruta Kcal:488 Prot:22,7 Lip:11,4 HC:73,3	*Brocoli al ajillo - Día 28 - .Filete de pollo en su jugo Pan y Fruta Kcal:343 Prot:21,3 Lip:15,3 HC:33,4	.Arroz con tomate - Día 29 - .Filete de merluza a la Gallega Pan integral y Fruta Kcal:496 Prot:20,6 Lip:9,1 HC:75,2	.Arroz con tomate - Día 29 - .Filete de merluza a la Gallega Pan integral y Fruta Kcal:496 Prot:20,6 Lip:9,1 HC:75,2	.Judias pintas con verduras - Día 30 - .Tortilla Española Pan y Postre Lácteo Kcal:544 Prot:22,6 Lip:13,7 HC:84,5

Este menú ha sido elaborado por el Departamento de Dietética y Nutrición de Enasui, S.L. (R.S. 2610104-M). Utilizamos para la elaboración de nuestros 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



Todos los días se ofrecerá una opción de verduras



