

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

	*Macarrones integrales a la napolitana Día 3 -		.Crema de zanahoria - Día 4 -		.Sopa de Cocido - Día 5 -		.Arroz con tomate - Día 6 -	
	*Filete de merluza en salsa con daditos de zanahoria Pan integral y Fruta Kcal:552 Prot:29,1 Lip:16,5 HC:71,4		*Filete de pollo al limon c/ Lechuga y maíz Pan y Fruta Kcal:347 Prot:20,3 Lip:12,3 HC:42,7		.Cocido Madrileño completo Pan integral y Postre Lácteo Kcal:649 Prot:28,8 Lip:19,6 HC:92,9		.Filete de bacalao rebosado c/ Lechuga y remolacha Pan y Fruta Kcal:515 Prot:18,5 Lip:15,7 HC:69,9	
	- Día 9 -		- Día 10 -		- Día 11 -		- Día 12 -	
	.Crema de puerro		.Lentejas estofadas con verduras ECO		Macarrones integrales con salsa de tomate		.Patatas guisadas con verduras - Día 13 -	
	*Albondigas burger meat en salsa con patatas Pan integral y Fruta Kcal:579 Prot:20,8 Lip:23,7 HC:70,4		*Merluza en salsa de calabaza c/ Lechuga y maíz Pan y Fruta Kcal:312 Prot:15,2 Lip:4,3 HC:56,6		.Tortilla Francesa c/ Lechuga y zanahoria Pan integral y Postre Lácteo Kcal:606 Prot:23,5 Lip:13,9 HC:95,4		*Filete de palometa con ajito y cebolla en salsa de tomate c/ Lechuga Pan y E- Fruta ecológica Kcal:155 Prot:12,2 Lip:4,2 HC:17,4	
Arroz integral con verduras - Día 16 -	*Alubias blancas estofadas con verduras - Día 17 -		Fideua mixta - Día 18 -		<u>NIÑA MARÍA</u> - Día 19 -		.Garbanzos estofados - Día 20 -	
*Cinta de lomo fresca con verduras	*Salmon a la naranja c/ Lechuga y maíz		.Tortilla Francesa c/ Lechuga		*Sopa de letras Pollo asado en su jugo con patata panadera		.Filete de merluza a la Vasca c/ Lechuga y maíz	
Pan y Fruta Kcal:343 Prot:19,8 Lip:8,8 HC:50,3	Pan integral y Fruta Kcal:554 Prot:28,4 Lip:13 HC:79,7		Pan y Postre Lácteo Kcal:490 Prot:21,9 Lip:13,8 HC:72,1		Pan integral y Helado Kcal:175 Prot:14,8 Lip:10 HC:6,5		Pan y Fruta Kcal:415 Prot:45,6 Lip:11,4 HC:39,2	
*Lentejas a la hortelana - Día 23 -	.Arroz con tomate - Día 24 -		.Patatas guisadas a la Riojana - Día 25 -		Espaguetis integrales a la carbonara - Día 26 -		.Judías verdes ecológicas con zanahoria baby - Día 27 -	
Salmon con verduritas	*Secreto de cerdo con salsa de champiñones		.Filete de merluza en salsa verde		Filete de pollo encebollado c/ Lechuga y maíz		.Tortilla Española c/ Lechuga y remolacha	
Pan y E- Fruta ecológica Kcal:316 Prot:21,6 Lip:12,9 HC:27,9	Pan integral y Postre Lácteo Kcal:744 Prot:27,9 Lip:27 HC:89,6		Pan y Fruta Kcal:496 Prot:35,9 Lip:22,5 HC:41		Pan integral y Fruta Kcal:544 Prot:26,7 Lip:17,2 HC:70,3		Pan y Fruta Kcal:347 Prot:12 Lip:13,8 HC:47	
E- Crema de calabaza eco - Día 30 -								
*Lentejas a la hortelana								
Pan y Postre Lácteo Kcal:458 Prot:20,8 Lip:7,1 HC:81,3								

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



Diariamente se ofrecerá una opción de verduras



Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes



	*Macarrones integrales a la napolitana Día 3 -	.Crema de zanahoria - Día 4 -	.Sopa de Cocido - Día 5 -	.Arroz con tomate - Día 6 -
	*Filete de merluza en salsa con daditos de zanahoria Pan y Fruta Kcal:447 Prot:25 Lip:17,1 HC:51,4	*Filete de pollo al limon c/ Lechuga y maíz Pan y Fruta Kcal:347 Prot:20,3 Lip:12,3 HC:42,7	.Cocido Madrileño completo Pan y Postre Lácteo Kcal:544 Prot:24,7 Lip:20,2 HC:72,9	.Filete de bacalao rebosado c/ Lechuga y remolacha Pan y Fruta Kcal:515 Prot:18,5 Lip:15,7 HC:69,9
- Día 9 -	- Día 10 -	- Día 11 -	- Día 12 -	- Día 13 -
	.Crema de puerro	.Lentejas estofadas con verduras ECI	Macarrones integrales con salsa de tomate	.Patatas guisadas con verduras
	*Albondigas burger meat en salsa con patatas Pan y Fruta Kcal:474 Prot:16,7 Lip:24,3 HC:50,4	*Merluza en salsa de calabaza c/ Lechuga y maíz Pan y Fruta Kcal:312 Prot:15,2 Lip:4,3 HC:56,6	.Tortilla Francesa c/ Lechuga y zanahoria Pan y Postre Lácteo Kcal:501 Prot:19,4 Lip:14,5 HC:75,4	*Filete de palometa con ajito y cebolla en salsa de tomate c/ Lechuga Pan y E- Fruta ecológica Kcal:155 Prot:12,2 Lip:4,2 HC:17,4
- Día 16 -	- Día 17 -	- Día 18 -	- Día 19 -	- Día 20 -
Arroz integral con verduras	*Alubias blancas estofadas con verduras	Fideua mixta	*Sopa de letras	.Garbanzos estofados
*Cinta de lomo fresca con verduras Pan y Fruta Kcal:343 Prot:19,8 Lip:8,8 HC:50,3	*Salmon a la naranja c/ Lechuga y maíz Pan y Fruta Kcal:449 Prot:24,3 Lip:13,6 HC:59,7	.Tortilla Francesa c/ Lechuga Pan y Postre Lácteo Kcal:490 Prot:21,9 Lip:13,8 HC:72,1	Pollo asado en su jugo con patata panadera Pan y Helado Kcal:175 Prot:14,8 Lip:10 HC:6,5	.Filete de merluza a la Vasca c/ Lechuga y maíz Pan y Fruta Kcal:415 Prot:45,6 Lip:11,4 HC:39,2
- Día 23 -	- Día 24 -	- Día 25 -	- Día 26 -	- Día 27 -
*Lentejas a la hortelana	.Arroz con tomate	.Patatas guisadas a la Riojana	Espaguetis integrales a la carbonara	.Judías verdes ecológicas con zanahoria baby
Salmon con verduritas	*Secreto de cerdo con salsa de champiñones	.Filete de merluza en salsa verde	Filete de pollo encebollado c/ Lechuga y maíz	.Tortilla Española c/ Lechuga y remolacha
Pan y E- Fruta ecológica Kcal:316 Prot:21,6 Lip:12,9 HC:27,9	Pan y Postre Lácteo Kcal:639 Prot:23,8 Lip:27,6 HC:69,6	Pan y Fruta Kcal:496 Prot:35,9 Lip:22,5 HC:41	Pan y Fruta Kcal:439 Prot:22,6 Lip:17,8 HC:50,3	Pan y Fruta Kcal:347 Prot:12 Lip:13,8 HC:47
- Día 30 -				
E- Crema de calabaza eco				
*Lentejas a la hortelana				
Pan y Postre Lácteo Kcal:458 Prot:20,8 Lip:7,1 HC:81,3				

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



Diariamente se ofrecerá una opción de verduras



Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes



	Pasta (sin gluten/huevo) - Día 3 -	.Crema de zanahoria - Día 4 -	Sopa (pasta sin gluten/huevo) - Día 5 -	.Arroz con tomate - Día 6 -
	*Filete de merluza en salsa con daditos de zanahoria Barra de pan sin gluten y Fruta Kcal:178 Prot:17,7 Lip:10,7 HC:2,6	*Filete de pollo al limon c/ Lechuga y maíz Barra de pan sin gluten y Fruta Kcal:211 Prot:16,4 Lip:10,3 HC:13,7	.Cocido Madrileño completo Barra de pan sin gluten y Postre Lácteo Kcal:315 Prot:16,9 Lip:17,2 HC:28,2	Filete de merluza en salsa c/ Lechuga y remolacha Barra de pan sin gluten y Fruta Kcal:273 Prot:12,5 Lip:10 HC:25,2
- Día 9 -	.Crema de puerro - Día 10 -	Coliflor rehogada - Día 11 -	Pasta (sin gluten/huevo) - Día 12 -	.Patatas guisadas con verduras - Día 13 -
	Ragout de ternera en salsa con patatas Barra de pan sin gluten y Fruta Kcal:283 Prot:13,8 Lip:18,9 HC:14,5	* Merluza en salsa de calabaza c/ Lechuga y maíz Barra de pan sin gluten y Fruta Kcal:62 Prot:2,2 Lip:3,9 HC:4,5	.Tortilla Francesa c/ Lechuga y zanahoria Barra de pan sin gluten y Postre Lácteo Kcal:139 Prot:6,2 Lip:6,6 HC:13	*Filete de palometa con ajito y cebolla en salsa de tomate c/ Lechuga Barra de pan sin gluten y E- Fruta ecológica Kcal:155 Prot:12,2 Lip:4,2 HC:17,4
Arroz integral con verduras - Día 16 -	*Alubias blancas estofadas con verduras - Día 17 -	Pasta (sin gluten/huevo) - Día 18 -	Sopa (pasta sin gluten/huevo) - Día 19 -	.Garbanzos estofados - Día 20 -
*Cinta de lomo fresca con verduras	*Salmon a la naranja c/ Lechuga y maíz	.Tortilla Francesa c/ Lechuga	Pollo asado en su jugo con patata panadera	.Filete de merluza a la Vasca c/ Lechuga y maíz
Barra de pan sin gluten y Fruta Kcal:207 Prot:15,9 Lip:6,8 HC:21,3	Barra de pan sin gluten y Fruta Kcal:313 Prot:20,4 Lip:11,6 HC:30,7	Barra de pan sin gluten y Postre Lácteo Kcal:150 Prot:6,8 Lip:6,8 HC:14,6	Barra de pan sin gluten y Fruta Kcal:169 Prot:14,8 Lip:10 HC:6,5	Barra de pan sin gluten y Fruta Kcal:279 Prot:41,7 Lip:9,4 HC:10,2
Brocoli rehogado - Día 23 -	.Arroz con tomate - Día 24 -	.Patatas guisadas a la Riojana - Día 25 -	Pasta (sin gluten/huevo) - Día 26 -	.Judías verdes ecológicas con zanahoria baby - Día 27 -
Salmon con verduritas	*Secreto de cerdo con salsa de champiñones	.Filete de merluza en salsa verde	Filete de pollo encebollado c/ Lechuga y maíz	.Tortilla Española c/ Lechuga y remolacha
Barra de pan sin gluten y E- Fruta ecológica Kcal:170 Prot:13,2 Lip:11,6 HC:3,3	Barra de pan sin gluten y Postre Lácteo Kcal:416 Prot:16 Lip:24,6 HC:24,9	Barra de pan sin gluten y Fruta Kcal:360 Prot:32 Lip:20,5 HC:12	Barra de pan sin gluten y Fruta Kcal:145 Prot:13 Lip:9,4 HC:2,3	Barra de pan sin gluten y Fruta Kcal:211 Prot:8,1 Lip:11,8 HC:18
E- Crema de calabaza eco - Día 30 -				
Pollo asado en su jugo				
Barra de pan sin gluten y Postre Lácteo Kcal:214 Prot:16,3 Lip:11,6 HC:11,2				

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



Diariamente se ofrecerá una opción de verduras



Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

		Pasta (sin gluten/huevo) *Filete de merluza en salsa con daditos de zanahoria Pan integral y Fruta Kcal:419 Prot:25,7 Lip:12,1 HC:51,6	- Día 3 -	.Crema de zanahoria *Filete de pollo al limon c/ Lechuga y maíz Pan y Fruta Kcal:347 Prot:20,3 Lip:12,3 HC:42,7	- Día 4 -	Sopa (pasta sin gluten/huevo) .Cocido Madrileño completo Pan integral y Postre Lácteo Kcal:643 Prot:28,8 Lip:19,6 HC:92,9	- Día 5 -	.Arroz con tomate *Bacalao al horno c/ Lechuga y remolacha Pan y Fruta Kcal:405 Prot:18,9 Lip:10,7 HC:53,9	- Día 6 -	
	- Día 9 -	.Crema de puerro *Albondigas burger meat en salsa con patatas Pan integral y Fruta Kcal:579 Prot:20,8 Lip:23,7 HC:70,4	- Día 10 -	.Lentejas estofadas con verduras ECO *Merluza en salsa de calabaza c/ Lechuga y maíz Pan y Fruta Kcal:312 Prot:15,2 Lip:4,3 HC:56,6	- Día 11 -	Pasta (sin gluten/huevo) Pollo asado en su jugo c/ Lechuga y zanahoria Pan integral y Postre Lácteo Kcal:483 Prot:26,5 Lip:12,2 HC:66,9	- Día 12 -	.Patatas guisadas con verduras *Filete de palometa con ajito y cebolla en salsa de tomate c/ Lechuga Pan y E- Fruta ecológica Kcal:155 Prot:12,2 Lip:4,2 HC:17,4	- Día 13 -	
	Arroz integral con verduras *Cinta de lomo fresca con verduras Pan y Fruta Kcal:343 Prot:19,8 Lip:8,8 HC:50,3	- Día 16 -	*Alubias blancas estofadas con verduras *Salmon a la naranja c/ Lechuga y maíz Pan integral y Fruta Kcal:554 Prot:28,4 Lip:13 HC:79,7	- Día 17 -	Pasta (sin gluten/huevo) Ragout de ternera en salsa c/ Lechuga Pan y Postre Lácteo Kcal:564 Prot:21,6 Lip:33,4 HC:47,7	- Día 18 -	Sopa (pasta sin gluten/huevo) Pollo asado en su jugo con patata panadera Pan integral y Fruta Kcal:410 Prot:22,9 Lip:11,4 HC:55,5	- Día 19 -	.Garbanzos estofados Cinta de lomo fresca en su jugo c/ Lechuga y maíz Pan y Fruta Kcal:511 Prot:52,9 Lip:18,6 HC:39,7	- Día 20 -
	*Lentejas a la hortelana Salmon con verduritas Pan y E- Fruta ecológica Kcal:316 Prot:21,6 Lip:12,9 HC:27,9	- Día 23 -	.Arroz con tomate *Secreto de cerdo con salsa de champiñones Pan integral y Postre Lácteo Kcal:744 Prot:27,9 Lip:27 HC:89,6	- Día 24 -	.Patatas guisadas a la Riojana .Filete de merluza en salsa verde Pan y Fruta Kcal:496 Prot:35,9 Lip:22,5 HC:41	- Día 25 -	Pasta (sin gluten/huevo) Filete de pollo encebollado c/ Lechuga y maíz Pan integral y Fruta Kcal:386 Prot:21 Lip:10,8 HC:51,3	- Día 26 -	.Judías verdes ecológicas con zanahoria baby Cinta de lomo fresca en su jugo c/ Lechuga y remolacha Pan y Fruta Kcal:396 Prot:25 Lip:17,5 HC:39,1	- Día 27 -
E- Crema de calabaza eco *Lentejas a la hortelana Pan y Postre Lácteo Kcal:458 Prot:20,8 Lip:7,1 HC:81,3	- Día 30 -									

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



Diariamente se ofrecerá una opción de
verduras



Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes



	*Macarrones integrales a la napolitana Día 3 -	.Crema de zanahoria - Día 4 -	.Sopa de Cocido - Día 5 -	.Arroz con tomate - Día 6 -
	*Filete de merluza en salsa con daditos de zanahoria Pan integral y Fruta Kcal:552 Prot:29,1 Lip:16,5 HC:71,4	*Filete de pollo al limon c/ Lechuga y maíz Pan y Fruta Kcal:347 Prot:20,3 Lip:12,3 HC:42,7	.Cocido Madrileño completo Pan integral y Fruta Kcal:562 Prot:24,9 Lip:18,6 HC:77,2	*Abadejo con pimientos c/ Lechuga y remolacha Pan y Fruta Kcal:395 Prot:14,9 Lip:10,7 HC:55,3
- Día 9 -	.Crema de puerro - Día 10 -	.Lentejas estofadas con verduras ECO - Día 11 -	Macarrones integrales con salsa de tomate - Día 12 -	.Patatas guisadas con verduras - Día 13 -
	*Albondigas burger meat en salsa con patatas Pan integral y Fruta Kcal:579 Prot:20,8 Lip:23,7 HC:70,4	*Merluza en salsa de calabaza c/ Lechuga y maíz Pan y Fruta Kcal:312 Prot:15,2 Lip:4,3 HC:56,6	.Tortilla Francesa c/ Lechuga y zanahoria Pan integral y Fruta Kcal:519 Prot:19,6 Lip:12,9 HC:79,7	*Filete de palometa con ajito y cebolla en salsa de tomate c/ Lechuga Pan y E- Fruta ecológica Kcal:155 Prot:12,2 Lip:4,2 HC:17,4
Arroz integral con verduras - Día 16 -	*Alubias blancas estofadas con verduras - Día 17 -	Fideua mixta - Día 18 -	*Sopa de letras - Día 19 -	.Garbanzos estofados - Día 20 -
*Cinta de lomo fresca con verduras	*Salmon a la naranja c/ Lechuga y maíz	.Tortilla Francesa c/ Lechuga	Pollo asado en su jugo con patata panadera	.Filete de merluza a la Vasca c/ Lechuga y maíz
Pan y Fruta Kcal:343 Prot:19,8 Lip:8,8 HC:50,3	Pan integral y Fruta Kcal:554 Prot:28,4 Lip:13 HC:79,7	Pan y Fruta Kcal:403 Prot:18 Lip:12,8 HC:56,4	Pan integral y Fruta Kcal:416 Prot:22,9 Lip:11,4 HC:55,5	Pan y Fruta Kcal:415 Prot:45,6 Lip:11,4 HC:39,2
*Lentejas a la hortelana - Día 23 -	.Arroz con tomate - Día 24 -	.Patatas guisadas a la Riojana - Día 25 -	Espaguetis salteados con verduritas - Día 26 -	.Judías verdes ecológicas con zanahoria baby - Día 27 -
Salmon con verduritas	*Secreto de cerdo con salsa de champiñones	.Filete de merluza en salsa verde	Filete de pollo encebollado c/ Lechuga y maíz	.Tortilla Española c/ Lechuga y remolacha
Pan y E- Fruta ecológica Kcal:316 Prot:21,6 Lip:12,9 HC:27,9	Pan integral y Fruta Kcal:657 Prot:24 Lip:26 HC:73,9	Pan y Fruta Kcal:496 Prot:35,9 Lip:22,5 HC:41	Pan integral y Fruta Kcal:736 Prot:33 Lip:15,8 HC:115,3	Pan y Fruta Kcal:347 Prot:12 Lip:13,8 HC:47
E- Crema de calabaza eco - Día 30 -				
*Lentejas a la hortelana				
Pan y Fruta Kcal:371 Prot:16,9 Lip:6,1 HC:65,6				

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



Diariamente se ofrecerá una opción de
verduras



Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes



	*Macarrones integrales a la napolitana Día 3 -	.Crema de zanahoria - Día 4 -	Sopa de verduras - Día 5 -	.Arroz con tomate - Día 6 -
	*Lentejas a la hortelana	Hamburguesa vegetal	.Garbanzos estofados	.Tortilla Francesa
	Pan integral y Fruta Kcal:550 Prot:22,8 Lip:8,1 HC:96,4	Pan y Fruta Kcal:365 Prot:12,4 Lip:9,3 HC:60,8	Pan integral y Postre Lácteo Kcal:548 Prot:45,1 Lip:7,5 HC:79,1	Pan y Fruta Kcal:440 Prot:12,2 Lip:12,2 HC:65,3
- Día 9 -	.Crema de puerro - Día 10 -	.Lentejas estofadas con verduras eco - Día 11 -	Macarrones integrales con salsa de tomate - Día 12 -	.Patatas guisadas con verduras - Día 13 -
	Hamburguesa vegetal con patata cuadro	Coliflor rehogada	.Tortilla Francesa	Hamburguesa vegetal con salsa de zanahoria
	Pan integral y Fruta Kcal:647 Prot:27,2 Lip:29,3 HC:68,5	Pan y Fruta Kcal:374 Prot:17,5 Lip:8,1 HC:61,1	Pan integral y Postre Lácteo Kcal:606 Prot:23,5 Lip:13,9 HC:95,4	Pan y E- Fruta ecológica Kcal:230 Prot:8,9 Lip:6,5 HC:33,2
Arroz integral con verduras - Día 16 -	*Alubias blancas estofadas con verduras - Día 17 -	Fideua de verduras - Día 18 -	Sopa de verduras - Día 19 -	.Garbanzos estofados - Día 20 -
Hamburguesa vegetal con patata cuadro	Coliflor rehogada	.Tortilla Francesa	Judías pintas con verduras	.Tortilla Española
Pan y Fruta Kcal:583 Prot:23 Lip:30,8 HC:57,5	Pan integral y Fruta Kcal:476 Prot:20,4 Lip:6,3 HC:83,9	Pan y Postre Lácteo Kcal:470 Prot:17 Lip:13,3 HC:73,1	Pan integral y Helado Kcal:215 Prot:12 Lip:2,9 HC:35,5	Pan y Fruta Kcal:462 Prot:39,9 Lip:14,9 HC:47,6
*Lentejas a la hortelana - Día 23 -	.Arroz con tomate - Día 24 -	.Patatas guisadas con verduras - Día 25 -	Espaguetis salteados con verduritas - Día 26 -	.Judías verdes ecológicas con zanahoria baby - Día 27 -
.Tortilla Francesa	Hamburguesa vegetal con patata cuadro	.Tortilla Francesa	.Menestra de verduras	.Tortilla Española
Pan y E- Fruta ecológica Kcal:315 Prot:17,6 Lip:8,9 HC:40,6	Pan integral y Postre Lácteo Kcal:831 Prot:31,2 Lip:31,9 HC:97,1	Pan y Fruta Kcal:346 Prot:12,3 Lip:9,7 HC:55,2	Pan integral y Fruta Kcal:664 Prot:23,2 Lip:10,2 HC:119,5	Pan y Fruta Kcal:337 Prot:11,5 Lip:13,7 HC:45,4
E- Crema de calabaza eco - Día 30 -				
*Lentejas a la hortelana				
Pan y Postre Lácteo Kcal:458 Prot:20,8 Lip:7,1 HC:81,3				

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



Diariamente se ofrecerá una opción de
verduras



Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

	*Macarrones integrales a la napolitana Día 3 -		.Crema de zanahoria - Día 4 -		.Sopa de Cocido - Día 5 -		.Crema de puerro - Día 6 -	
	*Filete de merluza en salsa con daditos de zanahoria Pan integral y Fruta Kcal:552 Prot:29,1 Lip:16,5 HC:71,4		*Filete de pollo al limon Pan y Fruta Kcal:347 Prot:20,3 Lip:12,3 HC:42,7		.Cocido Madrileño completo Pan integral y Postre Lácteo Kcal:649 Prot:28,8 Lip:19,6 HC:92,9		.Filete de bacalao rebocado Pan y Fruta Kcal:408 Prot:17,9 Lip:14 HC:55,5	
	- Día 9 -		- Día 10 -		- Día 11 -		- Día 12 -	
	.Crema de puerro		.Lentejas estofadas con verduras eco		Macarrones integrales con salsa de tomate		.Patatas guisadas con verduras	
	*Albondigas burger meat en salsa con patatas Pan integral y Fruta Kcal:579 Prot:20,8 Lip:23,7 HC:70,4		*Merluza en salsa de calabaza Pan y Fruta Kcal:312 Prot:15,2 Lip:4,3 HC:56,6		.Tortilla Francesa Pan integral y Postre Lácteo Kcal:606 Prot:23,5 Lip:13,9 HC:95,4		*Filete de palometa con ajito y cebolla en salsa de tomate Pan y E- Fruta ecológica Kcal:144 Prot:11,7 Lip:4 HC:15,8	
.Crema de zanahoria - Día 16 -	*Alubias blancas estofadas con verduras		Fideua mixta - Día 18 -		*Sopa de letras - Día 19 -		.Garbanzos estofados - Día 20 -	
*Cinta de lomo fresca con verduras	*Salmon a la naranja		.Tortilla Francesa		Pollo asado en su jugo con patata panadera		.Filete de merluza a la Vasca	
Pan y Fruta Kcal:304 Prot:19,7 Lip:7,8 HC:42,7	Pan integral y Fruta Kcal:554 Prot:28,4 Lip:13 HC:79,7		Pan y Postre Lácteo Kcal:479 Prot:21,3 Lip:13,6 HC:70,5		Pan integral y Helado Kcal:175 Prot:14,8 Lip:10 HC:6,5		Pan y Fruta Kcal:415 Prot:45,6 Lip:11,4 HC:39,2	
*Lentejas a la hortelana - Día 23 -	.Crema de calabacín - Día 24 -		.Patatas guisadas a la Riojana - Día 25 -		Espaguetis integrales a la carbonara - Día 26 -		.Judías verdes ecológicas con zanahoria baby - Día 27 -	
Salmon con verduritas	*Secreto de cerdo con salsa de champiñones		.Filete de merluza en salsa verde		Filete de pollo encebollado		.Tortilla Española	
Pan y E- Fruta ecológica Kcal:316 Prot:21,6 Lip:12,9 HC:27,9	Pan integral y Postre Lácteo Kcal:638 Prot:27,4 Lip:25,3 HC:75,5		Pan y Fruta Kcal:496 Prot:35,9 Lip:22,5 HC:41		Pan integral y Fruta Kcal:544 Prot:26,7 Lip:17,2 HC:70,3		Pan y Fruta Kcal:337 Prot:11,5 Lip:13,7 HC:45,4	
E- Crema de calabaza eco - Día 30 -								
*Lentejas a la hortelana								
Pan y Postre Lácteo Kcal:458 Prot:20,8 Lip:7,1 HC:81,3								

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



Diariamente se ofrecerá una opción de
verduras



Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes



	*Macarrones integrales a la napolitana Día 3 -	.Crema de zanahoria - Día 4 -	.Sopa de Cocido - Día 5 -	.Arroz con tomate - Día 6 -
	*Filete de merluza en salsa con daditos de zanahoria Pan integral y Fruta Kcal:552 Prot:29,1 Lip:16,5 HC:71,4	*Filete de pollo al limon Pan y Fruta Kcal:347 Prot:20,3 Lip:12,3 HC:42,7	.Cocido Madrileño completo Pan integral y Postre Lácteo Kcal:649 Prot:28,8 Lip:19,6 HC:92,9	Pollo asado en su jugo Pan y Fruta Kcal:456 Prot:20,6 Lip:15,3 HC:54,5
- Día 9 -	.Crema de puerro - Día 10 -	.Lentejas estofadas con verduras eco - Día 11 -	Macarrones integrales con salsa de tomate - Día 12 -	.Patatas guisadas con verduras - Día 13 -
	*Albondigas burger meat en salsa con patatas Pan integral y Fruta Kcal:579 Prot:20,8 Lip:23,7 HC:70,4	*Merluza en salsa de calabaza Pan y Fruta Kcal:312 Prot:15,2 Lip:4,3 HC:56,6	.Tortilla Francesa Pan integral y Postre Lácteo Kcal:606 Prot:23,5 Lip:13,9 HC:95,4	*Filete de palometa con ajito y cebolla en salsa de tomate Pan y E- Fruta ecológica Kcal:144 Prot:11,7 Lip:4 HC:15,8
Arroz integral con verduras - Día 16 -	*Alubias blancas estofadas con verduras - Día 17 -	Fideua con pollo - Día 18 -	*Sopa de letras - Día 19 -	.Garbanzos estofados - Día 20 -
*Cinta de lomo fresca con verduras	*Salmon a la naranja	.Tortilla Francesa	Pollo asado en su jugo con patata panadera	.Filete de merluza a la Vasca
Pan y Fruta Kcal:343 Prot:19,8 Lip:8,8 HC:50,3	Pan integral y Fruta Kcal:554 Prot:28,4 Lip:13 HC:79,7	Pan y Postre Lácteo Kcal:479 Prot:21,3 Lip:13,6 HC:70,5	Pan integral y Helado Kcal:175 Prot:14,8 Lip:10 HC:6,5	Pan y Fruta Kcal:415 Prot:45,6 Lip:11,4 HC:39,2
*Lentejas a la hortelana - Día 23 -	.Arroz con tomate - Día 24 -	.Patatas guisadas a la Riojana - Día 25 -	Espaguetis integrales a la carbonara - Día 26 -	.Judías verdes ecológicas con zanahoria baby - Día 27 -
Salmon con verduritas	*Secreto de cerdo con salsa de champiñones	.Filete de merluza en salsa verde	Filete de pollo encebollado	.Tortilla Española
Pan y E- Fruta ecológica Kcal:316 Prot:21,6 Lip:12,9 HC:27,9	Pan integral y Postre Lácteo Kcal:744 Prot:27,9 Lip:27 HC:89,6	Pan y Fruta Kcal:496 Prot:35,9 Lip:22,5 HC:41	Pan integral y Fruta Kcal:544 Prot:26,7 Lip:17,2 HC:70,3	Pan y Fruta Kcal:337 Prot:11,5 Lip:13,7 HC:45,4
E- Crema de calabaza eco - Día 30 -				
*Lentejas a la hortelana				
Pan y Postre Lácteo Kcal:458 Prot:20,8 Lip:7,1 HC:81,3				

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



Diariamente se ofrecerá una opción de verduras



Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes



	*Macarrones integrales a la napolitana Día 3 -	.Crema de zanahoria - Día 4 -	Sopa de ave - Día 5 -	.Arroz con tomate - Día 6 -
	*Filete de merluza en salsa con daditos de zanahoria Pan integral y Fruta Kcal:552 Prot:29,1 Lip:16,5 HC:71,4	*Filete de pollo al limon Pan y Fruta Kcal:347 Prot:20,3 Lip:12,3 HC:42,7	Cocido madrileño sin embutidos Pan integral y Postre Lácteo Kcal:633 Prot:30 Lip:10 HC:105,6	.Filete de bacalao rebosado Pan y Fruta Kcal:505 Prot:18 Lip:15,6 HC:68,3
- Día 9 -	.Crema de puerro - Día 10 -	.Lentejas estofadas con verduras eco - Día 11 -	Macarrones integrales con salsa de tomate - Día 12 -	.Patatas guisadas con verduras - Día 13 -
	Ragout de ternera en salsa con patatas Pan integral y Fruta Kcal:524 Prot:21,8 Lip:20,3 HC:63,5	* Merluza en salsa de calabaza Pan y Fruta Kcal:312 Prot:15,2 Lip:4,3 HC:56,6	.Tortilla Francesa Pan integral y Postre Lácteo Kcal:606 Prot:23,5 Lip:13,9 HC:95,4	*Filete de palometa con ajito y cebolla en salsa de tomate Pan y E- Fruta ecológica Kcal:144 Prot:11,7 Lip:4 HC:15,8
Arroz integral con verduras - Día 16 -	*Alubias blancas estofadas con verduras - Día 17 -	Fideua mixta - Día 18 -	Sopa de ave - Día 19 -	.Garbanzos estofados - Día 20 -
*Filete de pollo con verduras	*Salmon a la naranja	.Tortilla Francesa	Pollo asado en su jugo con patata panadera	.Filete de merluza a la Vasca
Pan y Fruta Kcal:392 Prot:20,6 Lip:13,3 HC:51,3	Pan integral y Fruta Kcal:554 Prot:28,4 Lip:13 HC:79,7	Pan y Postre Lácteo Kcal:479 Prot:21,3 Lip:13,6 HC:70,5	Pan integral y Helado Kcal:175 Prot:14,8 Lip:10 HC:6,5	Pan y Fruta Kcal:415 Prot:45,6 Lip:11,4 HC:39,2
*Lentejas a la hortelana - Día 23 -	.Arroz con tomate - Día 24 -	.Patatas guisadas con verduras - Día 25 -	Espaguetis salteados con verduritas - Día 26 -	.Judías verdes ecológicas con zanahoria baby - Día 27 -
Salmon con verduritas	Pollo asado al ajillo	.Filete de merluza en salsa verde	Filete de pollo encebollado	.Tortilla Española
Pan y E- Fruta ecológica Kcal:316 Prot:21,6 Lip:12,9 HC:27,9	Pan integral y Postre Lácteo Kcal:646 Prot:28,5 Lip:15,7 HC:89,9	Pan y Fruta Kcal:484 Prot:34,4 Lip:20,4 HC:44,7	Pan integral y Fruta Kcal:736 Prot:33 Lip:15,8 HC:115,3	Pan y Fruta Kcal:337 Prot:11,5 Lip:13,7 HC:45,4
E- Crema de calabaza eco - Día 30 -				
*Lentejas a la hortelana				
Pan y Postre Lácteo Kcal:458 Prot:20,8 Lip:7,1 HC:81,3				

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



Diariamente se ofrecerá una opción de verduras



Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes



	*Macarrones integrales a la napolitana Día 3 -	.Crema de zanahoria - Día 4 -	.Sopa de Cocido - Día 5 -	.Arroz con tomate - Día 6 -
	*Filete de merluza en salsa con daditos de zanahoria Pan integral y Fruta Kcal:552 Prot:29,1 Lip:16,5 HC:71,4	*Filete de pollo al limon Pan y Fruta Kcal:347 Prot:20,3 Lip:12,3 HC:42,7	.Cocido Madrileño completo Pan integral y Postre Lácteo Kcal:649 Prot:28,8 Lip:19,6 HC:92,9	.Filete de bacalao rebocado Pan y Fruta Kcal:505 Prot:18 Lip:15,6 HC:68,3
- Día 9 -	.Crema de puerro - Día 10 -	.Lentejas estofadas con verduras eco - Día 11 -	Macarrones integrales con salsa de tomate .Tortilla Francesa	.Patatas guisadas con verduras - Día 13 -
	*Albondigas burger meat en salsa con patatas Pan integral y Fruta Kcal:579 Prot:20,8 Lip:23,7 HC:70,4	*Merluza en salsa de calabaza Pan y Fruta Kcal:312 Prot:15,2 Lip:4,3 HC:56,6	Pan integral y Postre Lácteo Kcal:606 Prot:23,5 Lip:13,9 HC:95,4	*Filete de palometa con ajito y cebolla en salsa de tomate Pan y E- Fruta ecológica Kcal:144 Prot:11,7 Lip:4 HC:15,8
Arroz integral con verduras - Día 16 -	*Alubias blancas estofadas con verduras - Día 17 -	Fideua mixta - Día 18 -	*Sopa de letras - Día 19 -	.Garbanzos estofados - Día 20 -
*Cinta de lomo fresca con verduras	*Salmon a la naranja	.Tortilla Francesa	Pollo asado en su jugo con patata panadera	Filete de merluza en salsa
Pan y Fruta Kcal:343 Prot:19,8 Lip:8,8 HC:50,3	Pan integral y Fruta Kcal:554 Prot:28,4 Lip:13 HC:79,7	Pan y Postre Lácteo Kcal:479 Prot:21,3 Lip:13,6 HC:70,5	Pan integral y Helado Kcal:175 Prot:14,8 Lip:10 HC:6,5	Pan y Fruta Kcal:411 Prot:45,2 Lip:11,5 HC:38,5
*Lentejas a la hortelana - Día 23 -	.Arroz con tomate - Día 24 -	.Patatas guisadas a la Riojana - Día 25 -	Espaguetis integrales a la carbonara - Día 26 -	.Judías verdes ecológicas con zanahoria baby - Día 27 -
Salmon con verduritas	*Secreto de cerdo con salsa de champiñones	Filete de merluza en salsa	Filete de pollo encebollado	.Tortilla Española
Pan y E- Fruta ecológica Kcal:316 Prot:21,6 Lip:12,9 HC:27,9	Pan integral y Postre Lácteo Kcal:744 Prot:27,9 Lip:27 HC:89,6	Pan y Fruta Kcal:315 Prot:17,5 Lip:11,5 HC:38,8	Pan integral y Fruta Kcal:544 Prot:26,7 Lip:17,2 HC:70,3	Pan y Fruta Kcal:337 Prot:11,5 Lip:13,7 HC:45,4
E- Crema de calabaza eco - Día 30 -				
*Lentejas a la hortelana				
Pan y Postre Lácteo Kcal:458 Prot:20,8 Lip:7,1 HC:81,3				

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



Diariamente se ofrecerá una opción de verduras



Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes



	Pasta (sin gluten/huevo)	- Día 3 -	Judías verdes rehogadas con ajito y patata	- Día 4 -	Sopa (pasta sin gluten/huevo)	- Día 5 -	Arroz con calabacin	- Día 6 -	
	Filete de merluza al horno		Filete de pollo al horno		Cinta de lomo fresca en su jugo		*Bacalao al horno		
	Fruta de temporada Kcal:107 Prot:8,9 Lip:0,5 HC:6,6		Fruta Natural Kcal:234 Prot:26 Lip:8,6 HC:13,2		Fruta de temporada Kcal:276 Prot:19,7 Lip:14,6 HC:17,7		Fruta de temporada Kcal:263 Prot:14,9 Lip:10,4 HC:27,3		
- Día 9 -	*Arroz blanco	- Día 10 -	.Lentejas estofadas con verduras	- Día 11 -	Pasta (sin gluten/huevo)	- Día 12 -	.Patatas guisadas con verduras	- Día 13 -	
	Filete de ternera al horno		Filete de merluza al horno		.Tortilla Francesa		Filete de palometa al horno		
	Fruta Natural Kcal:342 Prot:23 Lip:14 HC:31		Fruta de temporada Kcal:313 Prot:20,4 Lip:3 HC:41,1		Fruta de temporada Kcal:167 Prot:6,8 Lip:6,6 HC:19,3		Fruta Natural Kcal:192 Prot:15,1 Lip:6 HC:19,7		
Arroz con calabacin	- Día 16 -	Acelgas rehogadas con zanahoria y patata	- Día 17 -	Pasta (sin gluten/huevo)	- Día 18 -	Pasta (sin gluten/huevo)	- Día 19 -	*Arroz blanco	- Día 20 -
Cinta de lomo fresca en su jugo		Salmon al horno		.Tortilla Francesa		Filete de pollo al horno		Filete de merluza al horno	
Fruta de temporada Kcal:396 Prot:20,3 Lip:19 HC:35,7		Fruta de temporada Kcal:252 Prot:22,5 Lip:10,4 HC:16,3		Fruta Natural Kcal:168 Prot:6,8 Lip:6,6 HC:19,5		Fruta de temporada Kcal:197 Prot:24,1 Lip:5,3 HC:13,2		Fruta de temporada Kcal:271 Prot:11,1 Lip:6,8 HC:31,1	
*Lentejas a la hortelana	- Día 23 -	*Arroz blanco	- Día 24 -	.Patatas guisadas con verduras	- Día 25 -	Pasta (sin gluten/huevo)	- Día 26 -	Judías verdes ecológicas con zanahoria baby	- Día 27 -
Salmon al horno		Cinta de lomo fresca en su jugo		Filete de merluza al horno		Filete de pollo al horno		.Tortilla Francesa	
Fruta Natural Kcal:375 Prot:32 Lip:10,4 HC:37,9		Fruta de temporada Kcal:418 Prot:20,6 Lip:19,8 HC:39,2		Fruta de temporada Kcal:177 Prot:11 Lip:1,6 HC:19,8		Fruta Natural Kcal:167 Prot:23,9 Lip:5,1 HC:6,5		Fruta de temporada Kcal:250 Prot:10 Lip:8,8 HC:33,2	
.Patatas guisadas con verduras	- Día 30 -								
Filete de pollo al horno									
Fruta de temporada Kcal:237 Prot:26,1 Lip:6,3 HC:19,5									

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



Diariamente se ofrecerá una opción de verduras



Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes



	*Macarrones integrales a la napolitana Día 3 -	.Crema de zanahoria - Día 4 -	.Sopa de Cocido - Día 5 -	.Arroz con tomate - Día 6 -
	*Filete de merluza en salsa con daditos de zanahoria Pan integral y Fruta Kcal:552 Prot:29,1 Lip:16,5 HC:71,4	*Filete de pollo al limon Pan y Fruta Kcal:347 Prot:20,3 Lip:12,3 HC:42,7	.Cocido Madrileño completo Pan integral y Postre Lácteo Kcal:649 Prot:28,8 Lip:19,6 HC:92,9	.Filete de bacalao rebocado Pan y Fruta Kcal:505 Prot:18 Lip:15,6 HC:68,3
- Día 9 -	.Crema de puerro - Día 10 -	.Lentejas estofadas con verduras eco - Día 11 -	Macarrones integrales con salsa de tomate .Tortilla Francesa	.Patatas guisadas con verduras - Día 13 -
	*Albondigas burger meat en salsa con patatas Pan integral y Fruta Kcal:579 Prot:20,8 Lip:23,7 HC:70,4	*Merluza en salsa de calabaza Pan y Fruta Kcal:312 Prot:15,2 Lip:4,3 HC:56,6	Pan integral y Postre Lácteo Kcal:606 Prot:23,5 Lip:13,9 HC:95,4	*Filete de palometa con ajito y cebolla en salsa de tomate Pan y E- Fruta ecológica Kcal:144 Prot:11,7 Lip:4 HC:15,8
Arroz integral con verduras - Día 16 -	.Crema de zanahoria - Día 17 -	Fideua mixta - Día 18 -	*Sopa de letras - Día 19 -	.Garbanzos estofados - Día 20 -
*Cinta de lomo fresca con verduras Pan y Fruta Kcal:343 Prot:19,8 Lip:8,8 HC:50,3	*Salmon a la naranja Pan integral y Fruta Kcal:450 Prot:20 Lip:13,9 HC:61,1	.Tortilla Francesa Pan y Postre Lácteo Kcal:479 Prot:21,3 Lip:13,6 HC:70,5	Pollo asado en su jugo con patata panadera Pan integral y Helado Kcal:175 Prot:14,8 Lip:10 HC:6,5	.Filete de merluza a la Vasca Pan y Fruta Kcal:415 Prot:45,6 Lip:11,4 HC:39,2
*Lentejas a la hortelana - Día 23 -	.Arroz con tomate - Día 24 -	.Patatas guisadas a la Riojana - Día 25 -	Espaguetis integrales a la carbonara - Día 26 -	.Judías verdes ecológicas con zanahoria baby - Día 27 -
Salmon con verduritas	*Secreto de cerdo con salsa de champiñones	.Filete de merluza en salsa verde	Filete de pollo encebollado	.Tortilla Española
Pan y E- Fruta ecológica Kcal:316 Prot:21,6 Lip:12,9 HC:27,9	Pan integral y Postre Lácteo Kcal:744 Prot:27,9 Lip:27 HC:89,6	Pan y Fruta Kcal:496 Prot:35,9 Lip:22,5 HC:41	Pan integral y Fruta Kcal:544 Prot:26,7 Lip:17,2 HC:70,3	Pan y Fruta Kcal:337 Prot:11,5 Lip:13,7 HC:45,4
E- Crema de calabaza eco - Día 30 -				
*Lentejas a la hortelana				
Pan y Postre Lácteo Kcal:458 Prot:20,8 Lip:7,1 HC:81,3				

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



Diariamente se ofrecerá una opción de verduras



Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes



	Pasta (sin gluten/huevo) - Día 3 - *Filete de merluza en salsa con daditos de zanahoria Pan y Fruta Kcal:314 Prot:21,6 Lip:12,7 HC:31,6	.Crema de zanahoria - Día 4 - *Filete de pollo al limon Pan y Fruta Kcal:347 Prot:20,3 Lip:12,3 HC:42,7	Sopa (pasta sin gluten/huevo) - Día 5 - *Magro de cerdo con patatas al vapor Pan y Postre Lácteo Kcal:374 Prot:23,6 Lip:11,3 HC:49,3	.Arroz con tomate - Día 6 - .Filete de bacalao rebocado Pan y Fruta Kcal:505 Prot:18 Lip:15,6 HC:68,3
	.Crema de puerro - Día 10 - Ragout de ternera en salsa con patatas Pan y Fruta Kcal:419 Prot:17,7 Lip:20,9 HC:43,5	Coliflor rehogada - Día 11 - * Merluza en salsa de calabaza Pan y Fruta Kcal:198 Prot:6,1 Lip:5,9 HC:33,5	Pasta (sin gluten/huevo) - Día 12 - .Tortilla Francesa Pan y Postre Lácteo Kcal:362 Prot:14 Lip:9,6 HC:57,7	.Patatas guisadas con verduras - Día 13 - *Filete de palometa con ajito y cebolla en salsa de tomate Pan y E- Fruta ecológica Kcal:144 Prot:11,7 Lip:4 HC:15,8
*Arroz con champiñones - Día 16 - *Cinta de lomo fresca con verduras Pan y Fruta Kcal:376 Prot:19,9 Lip:11,3 HC:51,7	.Crema de zanahoria - Día 17 - *Salmon a la naranja Pan y Fruta Kcal:345 Prot:15,9 Lip:14,5 HC:41,1	Pasta (sin gluten/huevo) - Día 18 - .Tortilla Francesa Pan y Postre Lácteo Kcal:362 Prot:14 Lip:9,6 HC:57,7	Sopa (pasta sin gluten/huevo) - Día 19 - Pollo asado en su jugo con patata panadera Pan y Helado Kcal:169 Prot:14,8 Lip:10 HC:6,5	Coliflor rehogada - Día 20 - Filete de merluza en salsa Pan y Fruta Kcal:296 Prot:16 Lip:12,2 HC:33,8
Brocoli rehogado - Día 23 - Salmon con verduritas Pan y E- Fruta ecológica Kcal:170 Prot:13,2 Lip:11,6 HC:3,3	.Arroz con tomate - Día 24 - *Secreto de cerdo con salsa de champiñones Pan y Postre Lácteo Kcal:639 Prot:23,8 Lip:27,6 HC:69,6	.Patatas guisadas a la Riojana - Día 25 - Filete de merluza en salsa Pan y Fruta Kcal:315 Prot:17,5 Lip:11,5 HC:38,8	Pasta (sin gluten/huevo) - Día 26 - Filete de pollo encebollado Pan y Fruta Kcal:281 Prot:16,9 Lip:11,4 HC:31,3	.Crema de calabaza - Día 27 - .Tortilla Española Pan y Fruta Kcal:344 Prot:10,2 Lip:13,6 HC:47,4
E- Crema de calabaza eco - Día 30 - Pollo asado en su jugo Pan y Postre Lácteo Kcal:437 Prot:24,1 Lip:14,6 HC:55,9				

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



Diariamente se ofrecerá una opción de verduras



Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes



	*Macarrones integrales a la napolitana Día 3 -	.Crema de zanahoria - Día 4 -	.Sopa de Cocido - Día 5 -	.Arroz con tomate - Día 6 -
	*Filete de merluza en salsa con daditos de zanahoria Pan integral y Fruta Kcal:552 Prot:29,1 Lip:16,5 HC:71,4	*Filete de pollo al limon Pan y Fruta Kcal:347 Prot:20,3 Lip:12,3 HC:42,7	.Cocido Madrileño completo Pan integral y Postre Lácteo Kcal:649 Prot:28,8 Lip:19,6 HC:92,9	.Filete de bacalao rebocado Pan y Fruta Kcal:505 Prot:18 Lip:15,6 HC:68,3
- Día 9 -	.Crema de puerro - Día 10 -	Coliflor rehogada - Día 11 -	Macarrones integrales con salsa de tomate - Día 12 -	.Patatas guisadas con verduras - Día 13 -
	*Albondigas burger meat en salsa con patatas Pan integral y Fruta Kcal:579 Prot:20,8 Lip:23,7 HC:70,4	*Merluza en salsa de calabaza Pan y Fruta Kcal:198 Prot:6,1 Lip:5,9 HC:33,5	.Tortilla Francesa Pan integral y Postre Lácteo Kcal:606 Prot:23,5 Lip:13,9 HC:95,4	*Filete de palometa con ajito y cebolla en salsa de tomate Pan y E- Fruta ecológica Kcal:144 Prot:11,7 Lip:4 HC:15,8
Arroz integral con verduras - Día 16 -	*Alubias blancas estofadas con verduras - Día 17 -	Fideua mixta - Día 18 -	*Sopa de letras - Día 19 -	.Garbanzos estofados - Día 20 -
*Cinta de lomo fresca con verduras	*Salmon a la naranja	.Tortilla Francesa	Pollo asado en su jugo con patata panadera	.Filete de merluza a la Vasca
Pan y Fruta Kcal:343 Prot:19,8 Lip:8,8 HC:50,3	Pan integral y Fruta Kcal:554 Prot:28,4 Lip:13 HC:79,7	Pan y Postre Lácteo Kcal:479 Prot:21,3 Lip:13,6 HC:70,5	Pan integral y Helado Kcal:175 Prot:14,8 Lip:10 HC:6,5	Pan y Fruta Kcal:415 Prot:45,6 Lip:11,4 HC:39,2
Brocoli rehogado - Día 23 -	.Arroz con tomate - Día 24 -	.Patatas guisadas a la Riojana - Día 25 -	Espaguetis integrales a la carbonara - Día 26 -	.Judías verdes ecológicas con zanahoria baby - Día 27 -
Salmon con verduritas	*Secreto de cerdo con salsa de champiñones	.Filete de merluza en salsa verde	Filete de pollo encebollado	.Tortilla Española
Pan y E- Fruta ecológica Kcal:170 Prot:13,2 Lip:11,6 HC:3,3	Pan integral y Postre Lácteo Kcal:744 Prot:27,9 Lip:27 HC:89,6	Pan y Fruta Kcal:496 Prot:35,9 Lip:22,5 HC:41	Pan integral y Fruta Kcal:544 Prot:26,7 Lip:17,2 HC:70,3	Pan y Fruta Kcal:337 Prot:11,5 Lip:13,7 HC:45,4
E- Crema de calabaza eco - Día 30 -				
Pollo asado en su jugo				
Pan y Postre Lácteo Kcal:437 Prot:24,1 Lip:14,6 HC:55,9				

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



Diariamente se ofrecerá una opción de verduras



Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes



	*Macarrones integrales a la napolitana Día 3 -	.Crema de zanahoria	- Día 4 -	.Sopa de Cocido	- Día 5 -	.Arroz con tomate	- Día 6 -
	Cinta de lomo fresca en salsa	*Filete de pollo al limon		.Cocido Madrileño completo		Pollo asado en su jugo	
	Pan integral y Fruta Kcal:571 Prot:29 Lip:19,2 HC:70,3	Pan y Fruta Kcal:347 Prot:20,3 Lip:12,3 HC:42,7		Pan integral y Postre Lácteo Kcal:649 Prot:28,8 Lip:19,6 HC:92,9		Pan y Fruta Kcal:456 Prot:20,6 Lip:15,3 HC:54,5	
- Día 9 -	.Crema de puerro	- Día 10 -	.Lentejas estofadas con verduras ECO - Día 11 -	Macarrones integrales con salsa de tomate	- Día 12 -	.Patatas guisadas con verduras - Día 13 -	
	*Albondigas burger meat en salsa con patatas	Filete de pollo al horno		.Tortilla Francesa		Ragout de ternera en salsa	
	Pan integral y Fruta Kcal:579 Prot:20,8 Lip:23,7 HC:70,4	Pan y Fruta Kcal:451 Prot:38,6 Lip:9,4 HC:56,6		Pan integral y Postre Lácteo Kcal:606 Prot:23,5 Lip:13,9 HC:95,4		Pan y E- Fruta ecológica Kcal:400 Prot:15,4 Lip:31,3 HC:14,6	
Arroz integral con verduras - Día 16 -	*Alubias blancas estofadas con verduras - Día 17 -	Fideua con pollo - Día 18 -	*Sopa de letras - Día 19 -	.Garbanzos estofados - Día 20 -		Cinta de lomo fresca en salsa	
*Cinta de lomo fresca con verduras	Pollo asado en su jugo	.Tortilla Francesa	Pollo asado en su jugo con patata panadera				
Pan y Fruta Kcal:343 Prot:19,8 Lip:8,8 HC:50,3	Pan integral y Fruta Kcal:569 Prot:32,8 Lip:12,2 HC:81,6	Pan y Postre Lácteo Kcal:479 Prot:21,3 Lip:13,6 HC:70,5	Pan integral y Helado Kcal:175 Prot:14,8 Lip:10 HC:6,5	Pan y Fruta Kcal:511 Prot:52,9 Lip:18,6 HC:39,7			
*Lentejas a la hortelana - Día 23 -	.Arroz con tomate - Día 24 -	.Patatas guisadas a la Riojana - Día 25 -	Espaguetis integrales a la carbonara - Día 26 -	.Judías verdes ecológicas con zanahoria baby - Día 27 -		.Tortilla Española	
Pollo asado en su jugo	*Secreto de cerdo con salsa de champiñones	Ragout de ternera en salsa con patatas	Filete de pollo encebollado				
Pan y E- Fruta ecológica Kcal:331 Prot:25,9 Lip:12 HC:29,8	Pan integral y Postre Lácteo Kcal:744 Prot:27,9 Lip:27 HC:89,6	Pan y Fruta Kcal:433 Prot:19,4 Lip:22,1 HC:42,6	Pan integral y Fruta Kcal:544 Prot:26,7 Lip:17,2 HC:70,3	Pan y Fruta Kcal:337 Prot:11,5 Lip:13,7 HC:45,4			
E- Crema de calabaza eco - Día 30 -							
*Lentejas a la hortelana							
Pan y Postre Lácteo Kcal:458 Prot:20,8 Lip:7,1 HC:81,3							

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



Diariamente se ofrecerá una opción de
verduras



Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes



	*Macarrones integrales a la napolitana Día 3 -	.Crema de zanahoria - Día 4 -	.Sopa de Cocido - Día 5 -	.Arroz con tomate - Día 6 -
	*Filete de merluza en salsa con daditos de zanahoria Pan integral y Fruta Kcal:552 Prot:29,1 Lip:16,5 HC:71,4	*Filete de pollo al limon Pan y Fruta Kcal:347 Prot:20,3 Lip:12,3 HC:42,7	.Cocido Madrileño completo Pan integral y Postre Lácteo Kcal:649 Prot:28,8 Lip:19,6 HC:92,9	Pollo asado en su jugo Pan y Fruta Kcal:456 Prot:20,6 Lip:15,3 HC:54,5
- Día 9 -	.Crema de puerro - Día 10 -	.Lentejas estofadas con verduras ECO - Día 11 -	Macarrones integrales con salsa de tomate - Día 12 -	.Patatas guisadas con verduras - Día 13 -
	*Albondigas burger meat en salsa con patatas Pan integral y Fruta Kcal:579 Prot:20,8 Lip:23,7 HC:70,4	*Merluza en salsa de calabaza Pan y Fruta Kcal:312 Prot:15,2 Lip:4,3 HC:56,6	.Tortilla Francesa Pan integral y Postre Lácteo Kcal:606 Prot:23,5 Lip:13,9 HC:95,4	Ragout de ternera en salsa Pan y E- Fruta ecológica Kcal:400 Prot:15,4 Lip:31,3 HC:14,6
Arroz integral con verduras - Día 16 -	*Alubias blancas estofadas con verduras - Día 17 -	Fideua con pollo - Día 18 -	*Sopa de letras - Día 19 -	.Garbanzos estofados - Día 20 -
*Cinta de lomo fresca con verduras	Pollo asado en su jugo	.Tortilla Francesa	Pollo asado en su jugo con patata panadera	Filete de merluza a la vasca
Pan y Fruta Kcal:343 Prot:19,8 Lip:8,8 HC:50,3	Pan integral y Fruta Kcal:569 Prot:32,8 Lip:12,2 HC:81,6	Pan y Postre Lácteo Kcal:479 Prot:21,3 Lip:13,6 HC:70,5	Pan integral y Helado Kcal:175 Prot:14,8 Lip:10 HC:6,5	Pan y Fruta Kcal:415 Prot:45,6 Lip:11,4 HC:39,2
*Lentejas a la hortelana - Día 23 -	.Arroz con tomate - Día 24 -	.Patatas guisadas a la Riojana - Día 25 -	Espaguetis integrales a la carbonara - Día 26 -	.Judías verdes ecológicas con zanahoria baby - Día 27 -
Pollo asado en su jugo	*Secreto de cerdo con salsa de champiñones	.Filete de merluza en salsa verde	Filete de pollo encebollado	.Tortilla Española
Pan y E- Fruta ecológica Kcal:331 Prot:25,9 Lip:12 HC:29,8	Pan integral y Postre Lácteo Kcal:744 Prot:27,9 Lip:27 HC:89,6	Pan y Fruta Kcal:496 Prot:35,9 Lip:22,5 HC:41	Pan integral y Fruta Kcal:544 Prot:26,7 Lip:17,2 HC:70,3	Pan y Fruta Kcal:337 Prot:11,5 Lip:13,7 HC:45,4
E- Crema de calabaza eco - Día 30 -				
*Lentejas a la hortelana				
Pan y Postre Lácteo Kcal:458 Prot:20,8 Lip:7,1 HC:81,3				

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



Diariamente se ofrecerá una opción de verduras



Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes



	*Macarrones integrales a la napolitana Día 3 -	.Crema de zanahoria - Día 4 -	.Sopa de Cocido - Día 5 -	.Arroz con tomate - Día 6 -
	Cinta de lomo fresca en salsa	*Filete de pollo al limon c/ Lechuga y maíz	.Cocido Madrileño completo	Pollo asado en su jugo c/ Lechuga y remolacha
	Pan integral y Fruta Kcal:571 Prot:29 Lip:19,2 HC:70,3	Pan y Fruta Kcal:347 Prot:20,3 Lip:12,3 HC:42,7	Pan integral y Postre Lácteo Kcal:649 Prot:28,8 Lip:19,6 HC:92,9	Pan y Fruta Kcal:466 Prot:21,1 Lip:15,4 HC:56,1
- Día 9 -	.Crema de puerro - Día 10 -	.Lentejas estofadas con verduras eco - Día 11 -	Macarrones integrales con salsa de tomate - Día 12 -	.Patatas guisadas con verduras - Día 13 -
	*Albondigas burger meat en salsa con patatas	Filete de pollo al horno c/ Lechuga y maíz	.Tortilla Francesa c/ Lechuga y zanahoria	Ragout de ternera en salsa c/ Lechuga
	Pan integral y Fruta Kcal:579 Prot:20,8 Lip:23,7 HC:70,4	Pan y Fruta Kcal:451 Prot:38,6 Lip:9,4 HC:56,6	Pan integral y Postre Lácteo Kcal:606 Prot:23,5 Lip:13,9 HC:95,4	Pan y E- Fruta ecológica Kcal:411 Prot:15,9 Lip:31,5 HC:16,2
Arroz integral con verduras - Día 16 -	*Alubias blancas estofadas con verduras - Día 17 -	Fideua mixta - Día 18 -	*Sopa de letras - Día 19 -	.Garbanzos estofados - Día 20 -
*Cinta de lomo fresca con verduras	Pollo asado en su jugo c/ Lechuga y maíz	.Tortilla Francesa c/ Lechuga	Pollo asado en su jugo con patata panadera	Cinta de lomo fresca en salsa c/ Lechuga y maíz
Pan y Fruta Kcal:343 Prot:19,8 Lip:8,8 HC:50,3	Pan integral y Fruta Kcal:569 Prot:32,8 Lip:12,2 HC:81,6	Pan y Postre Lácteo Kcal:490 Prot:21,9 Lip:13,8 HC:72,1	Pan integral y Helado Kcal:175 Prot:14,8 Lip:10 HC:6,5	Pan y Fruta Kcal:511 Prot:52,9 Lip:18,6 HC:39,7
*Lentejas a la hortelana - Día 23 -	.Arroz con tomate - Día 24 -	.Patatas guisadas a la Riojana - Día 25 -	Espaguetis integrales a la carbonara - Día 26 -	.Judías verdes ecológicas con zanahoria baby - Día 27 -
Pollo asado en su jugo	*Secreto de cerdo con salsa de champiñones	Ragout de ternera en salsa con patatas	Filete de pollo encebollado c/ Lechuga y maíz	.Tortilla Española c/ Lechuga y remolacha
Pan y E- Fruta ecológica Kcal:331 Prot:25,9 Lip:12 HC:29,8	Pan integral y Postre Lácteo Kcal:744 Prot:27,9 Lip:27 HC:89,6	Pan y Fruta Kcal:433 Prot:19,4 Lip:22,1 HC:42,6	Pan integral y Fruta Kcal:544 Prot:26,7 Lip:17,2 HC:70,3	Pan y Fruta Kcal:347 Prot:12 Lip:13,8 HC:47
E- Crema de calabaza eco - Día 30 -				
*Lentejas a la hortelana				
Pan y Postre Lácteo Kcal:458 Prot:20,8 Lip:7,1 HC:81,3				

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



Diariamente se ofrecerá una opción de verduras



Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

		*Macarrones integrales a la napolitana Día 3 -	.Crema de zanahoria - Día 4 -	.Sopa de Cocido - Día 5 -	.Arroz con tomate - Día 6 -
		*Filete de merluza en salsa con daditos de zanahoria Pan integral y Fruta Kcal:552 Prot:29,1 Lip:16,5 HC:71,4	*Filete de pollo al limon Pan y Fruta Kcal:347 Prot:20,3 Lip:12,3 HC:42,7	.Cocido Madrileño completo Pan integral y Postre Lácteo Kcal:649 Prot:28,8 Lip:19,6 HC:92,9	.Filete de bacalao rebosado Pan y Fruta Kcal:505 Prot:18 Lip:15,6 HC:68,3
	- Día 9 -	.Crema de puerro - Día 10 -	.Lentejas estofadas con verduras ECO - Día 11 -	Macarrones integrales con salsa de tomate - Día 12 -	.Patatas guisadas con verduras - Día 13 -
		*Albondigas burger meat en salsa con patatas Pan integral y Fruta Kcal:579 Prot:20,8 Lip:23,7 HC:70,4	*Merluza en salsa de calabaza Pan y Fruta Kcal:312 Prot:15,2 Lip:4,3 HC:56,6	.Tortilla Francesa Pan integral y Postre Lácteo Kcal:606 Prot:23,5 Lip:13,9 HC:95,4	*Filete de palometa con ajito y cebolla en salsa de tomate Pan y E- Fruta ecológica Kcal:144 Prot:11,7 Lip:4 HC:15,8
Arroz integral con verduras - Día 16 -		*Alubias blancas estofadas con verduras - Día 17 -	Fideua mixta - Día 18 -	*Sopa de letras - Día 19 -	.Garbanzos estofados - Día 20 -
*Cinta de lomo fresca con verduras		*Salmon a la naranja	.Tortilla Francesa	Pollo asado en su jugo con patata panadera	.Filete de merluza a la Vasca
Pan y Fruta Kcal:343 Prot:19,8 Lip:8,8 HC:50,3		Pan integral y Fruta Kcal:554 Prot:28,4 Lip:13 HC:79,7	Pan y Postre Lácteo Kcal:479 Prot:21,3 Lip:13,6 HC:70,5	Pan integral y Helado Kcal:175 Prot:14,8 Lip:10 HC:6,5	Pan y Fruta Kcal:415 Prot:45,6 Lip:11,4 HC:39,2
*Lentejas a la hortelana - Día 23 -		.Arroz con tomate - Día 24 -	.Patatas guisadas a la Riojana - Día 25 -	Espaguetis integrales a la carbonara - Día 26 -	.Judías verdes ecológicas con zanahoria baby - Día 27 -
Salmon con verduritas		*Secreto de cerdo con salsa de champiñones	.Filete de merluza en salsa verde	Filete de pollo encebollado	.Tortilla Española
Pan y E- Fruta ecológica Kcal:316 Prot:21,6 Lip:12,9 HC:27,9		Pan integral y Postre Lácteo Kcal:744 Prot:27,9 Lip:27 HC:89,6	Pan y Fruta Kcal:496 Prot:35,9 Lip:22,5 HC:41	Pan integral y Fruta Kcal:544 Prot:26,7 Lip:17,2 HC:70,3	Pan y Fruta Kcal:337 Prot:11,5 Lip:13,7 HC:45,4
E- Crema de calabaza eco - Día 30 -					
*Lentejas a la hortelana					
Pan y Postre Lácteo Kcal:458 Prot:20,8 Lip:7,1 HC:81,3					

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



Diariamente se ofrecerá una opción de verduras

