



**Lunes**

**Martes**

**Miércoles**

**Jueves**

**Viernes**



- Día 1 -

.Arroz con tomate

- Día 2 -

Lazos carbonara

- Día 3 -

Judías verdes con ajito y zanahoria

- Día 4 -

\*Lentejas a la hortelana

- Día 5 -

Croquetas y Empanadillas c/ Lechuga y maíz

Filete de merluza en salsa con daditos de calabacin

Filete de pollo a la plancha c/ Lechuga y tomate

Huevos fritos con patatas

Pan y Fruta

Kcal:497 Prot:9,8 Lip:11,8 HC:68,2

Pan y Fruta

Kcal:396 Prot:20,2 Lip:14,2 HC:49,2

Pan y Postre Lácteo

Kcal:390 Prot:22,5 Lip:12,7 HC:50

Pan y Fruta

Kcal:429 Prot:20 Lip:15,2 HC:56,6

Crema de verduras

- Día 8 -

Farfalle a la napolitana

- Día 9 -

Sopa de cocido

- Día 10 -

\*Guisantes rehogados con cebolla

- Día 11 -

.Judías blancas con verduras

- Día 12 -

Cinta de lomo fresca en su jugo c/ Ensalada campes tre

Filete de merluza en salsa con daditos de calabaza

Cocido madrileño completo

Jamoncitos de pollo con patatas

Tortilla española c/ Lechuga y zanahoria

Pan y Fruta

Kcal:198 Prot:5,7 Lip:3,9 HC:38,5

Pan y Postre Lácteo

Kcal:437 Prot:19,2 Lip:12,2 HC:65,7

Pan integral y Fruta

Kcal:562 Prot:24,9 Lip:18,6 HC:77,2

Pan y Fruta

Kcal:370 Prot:23,2 Lip:14,1 HC:41

Pan y Fruta

Kcal:457 Prot:18,7 Lip:12,7 HC:68,8

Sopa de estrellas

- Día 15 -

\*Arroz tres delicias

- Día 16 -

Lentejas estofadas con verduras

- Día 17 -

Coditos carbonara

- Día 18 -

Crema de calabacin

- Día 19 -

Albondigas de burger meat mixta al horno con patatas

Salchichas de pavo en su jugo c/ Lechuga

.Tortilla Francesa c/ Ensalada campes tre

\*Bacalao al horno c/ Lechuga y tomate

Pan y Postre Lácteo

Pan y Fruta

Kcal:433 Prot:16 Lip:23,4 HC:43,1

Pan y Fruta

Kcal:526 Prot:22,2 Lip:13,7 HC:62,5

Pan y Fruta

Kcal:312 Prot:15,2 Lip:4,3 HC:56,6

Pan y Fruta

Kcal:388 Prot:22 Lip:13,4 HC:48

Pan y Fruta

Kcal:283 Prot:9,5 Lip:4,9 HC:53,9

Arroz con verduras

- Día 22 -

Sopa de lluvia

- Día 23 -

Patatas a la Riojana

- Día 24 -

Crema de puerro

- Día 25 -

\*Alubias blancas estofadas con verduras

- Día 26 -

Rombos de Merluza c/ Ensalada campes tre

Escalope de pollo c/ Lechuga y tomate

Filete de merluza a la jardinera

\*Hamburguesa burger meat mixta en salsa con patatas cuadro

Tortilla española c/ Lechuga y maíz

Pan y Fruta

Kcal:245 Prot:5,8 Lip:4,9 HC:48,4

Pan integral y Fruta

Kcal:441 Prot:21,2 Lip:6,7 HC:73,7

Pan y Fruta

Kcal:277 Prot:15,3 Lip:7,7 HC:40

Pan y Postre Lácteo

Kcal:523 Prot:22,1 Lip:22 HC:62,5

Pan y Fruta

Kcal:457 Prot:18,7 Lip:12,7 HC:68,8

Crema de calabaza

- Día 29 -

.Lentejas estofadas con verduras

- Día 30 -

Chuleta de cerdo en salsa c/ Lechuga y zanahoria

Filete de Merluza Rebozado c/ Ensalada campes tre

Pan y Fruta

Kcal:196 Prot:5,6 Lip:3,9 HC:38

Pan y Fruta

Kcal:312 Prot:15,2 Lip:4,3 HC:56,6

Este menú ha sido elaborado por el Departamento de Dietética y Nutrición de Enasui, S.L. (R.S. 2610104-M). Utilizamos en algunos platos Aceite de Oliva, Productos Integrales, Alimentos Neurosaludables, procedentes de Agricultura Ecológica y de Km "0". Los valores nutricionales se expresan en % sobre la energía total y en raciones de 100 gr. Atendiendo al Reglamento (UE) n° 1169/2011, los alérgenos correspondientes a cada plato están disponibles en la dirección [www.enasui.com](http://www.enasui.com), o en el teléfono 918729230 Ext. 3. En nuestra página WEB, dispone además de las recomendaciones para las cenas..

Menús Equilibrados

Ecológicamente Responsables

Alimentación Neurosaludable

Certificaciones de calidad

Concienciados Socialmente

Alimentos de proximidad



Revista Pequeñasui ¡Descárguela!



Se ofrecerá Diariamente una opción de Verdura

**Lunes**

**Martes**

**Miércoles**

**Jueves**

**Viernes**



- Día 1 -

.Arroz con tomate

- Día 2 -

Lazos carbonara

- Día 3 -

Judías verdes con ajito y zanahoria

- Día 4 -

\*Lentejas a la hortelana

- Día 5 -

Croquetas y Empanadillas c/ Lechuga y maíz

Filete de merluza en salsa con daditos de calabacin

Filete de pollo a la plancha c/ Lechuga y tomate

Huevos fritos con patatas

Pan y Fruta

Kcal:497 Prot:9,8 Lip:11,8 HC:68,2

Pan y Fruta

Kcal:396 Prot:20,2 Lip:14,2 HC:49,2

Pan y Postre Lácteo

Kcal:390 Prot:22,5 Lip:12,7 HC:50

Pan y Fruta

Kcal:429 Prot:20 Lip:15,2 HC:56,6

- Día 8 -

Farfalle a la napolitana

- Día 9 -

Sopa de cocido

- Día 10 -

\*Guisantes rehogados con cebolla

- Día 11 -

.Judías blancas con verduras

- Día 12 -

Crema de verduras

Cinta de lomo fresca en su jugo c/ Ensalada campestre

Filete de merluza en salsa con daditos de calabaza

Cocido madrileño completo

Jamoncitos de pollo con patatas

Tortilla española c/ Lechuga y zanahoria

Pan y Fruta

Kcal:198 Prot:5,7 Lip:3,9 HC:38,5

Pan y Postre Lácteo

Kcal:437 Prot:19,2 Lip:12,2 HC:65,7

Pan integral y Fruta

Kcal:562 Prot:24,9 Lip:18,6 HC:77,2

Pan y Fruta

Kcal:370 Prot:23,2 Lip:14,1 HC:41

Pan y Fruta

Kcal:457 Prot:18,7 Lip:12,7 HC:68,8

- Día 15 -

\*Arroz tres delicias

- Día 16 -

Lentejas estofadas con verduras

- Día 17 -

Coditos carbonara

- Día 18 -

Crema de calabacin

- Día 19 -

Albondigas de burger meat mixta al horno con patatas

Salchichas de pavo en su jugo c/ Lechuga

.Tortilla Francesa c/ Ensalada campestre

\*Bacalao al horno c/ Lechuga y tomate

Pan y Postre Lácteo

Pan y Fruta

Kcal:433 Prot:16 Lip:23,4 HC:43,1

Pan y Fruta

Kcal:526 Prot:22,2 Lip:13,7 HC:62,5

Pan y Fruta

Kcal:312 Prot:15,2 Lip:4,3 HC:56,6

Pan y Fruta

Kcal:388 Prot:22 Lip:13,4 HC:48

Pan y Fruta

Kcal:283 Prot:9,5 Lip:4,9 HC:53,9

- Día 22 -

Sopa de lluvia

- Día 23 -

Patatas a la Riojana

- Día 24 -

Crema de puerro

- Día 25 -

\*Alubias blancas estofadas con verduras

- Día 26 -

Rombos de Merluza c/ Ensalada campestre

Escalope de pollo c/ Lechuga y tomate

Filete de merluza a la jardinera

\*Hamburguesa burger meat mixta en salsa con patatas cuadro

Tortilla española c/ Lechuga y maíz

Pan y Fruta

Kcal:245 Prot:5,8 Lip:4,9 HC:48,4

Pan integral y Fruta

Kcal:441 Prot:21,2 Lip:6,7 HC:73,7

Pan y Fruta

Kcal:277 Prot:15,3 Lip:7,7 HC:40

Pan y Postre Lácteo

Kcal:523 Prot:22,1 Lip:22 HC:62,5

Pan y Fruta

Kcal:457 Prot:18,7 Lip:12,7 HC:68,8

- Día 29 -

.Lentejas estofadas con verduras

- Día 30 -

Chuleta de cerdo en salsa c/ Lechuga y zanahoria

Filete de Merluza Rebozado c/ Ensalada campestre

Pan y Fruta

Kcal:196 Prot:5,6 Lip:3,9 HC:38

Pan y Fruta

Kcal:312 Prot:15,2 Lip:4,3 HC:56,6

Este menú ha sido elaborado por el Departamento de Dietética y Nutrición de Enasui, S.L. (R.S. 2610104-M). Utilizamos en algunos platos Aceite de Oliva, Productos Integrales, Alimentos Neurosaludables, procedentes de Agricultura Ecológica y de Km "0". Los valores nutricionales se expresan en % sobre la energía total y en raciones de 100 gr. Atendiendo al Reglamento (UE) n° 1169/2011, los alérgenos correspondientes a cada plato están disponibles en la dirección [www.enasui.com](http://www.enasui.com), o en el teléfono 918729230 Ext. 3. En nuestra página WEB, dispone además de las recomendaciones para las cenas..

Menús Equilibrados

Ecológicamente Responsables

Alimentación Neurosaludable

Certificaciones de calidad

Concienciados Socialmente

Alimentos de proximidad



Revista Pequeñasui ¡Descárguela!



Se ofrecerá Diariamente una opción de Verdura



**Lunes**

**Martes**

**Miércoles**

**Jueves**

**Viernes**



- Día 1 -

.Arroz con tomate

- Día 2 -

Pasta (sin gluten/huevo)

- Día 3 -

Judías verdes con ajito y zanahoria

- Día 4 -

.Crema de zanahoria

- Día 5 -

Cinta de lomo fresca en salsa c/ Lechuga y maíz

Barra de pan sin gluten y Fruta  
Kcal:362 Prot:19,7 Lip:17 HC:24,8

Filete de merluza en salsa con daditos de calabacin

Barra de pan sin gluten y Fruta  
Kcal:102 Prot:10,3 Lip:6,2 HC:1,2

Filete de pollo a la plancha c/ Lechuga y tomate

Barra de pan sin gluten y Postre Lácteo  
Kcal:167 Prot:14,7 Lip:9,7 HC:5,3

Huevos fritos con patatas

Barra de pan sin gluten y Fruta  
Kcal:187 Prot:6,6 Lip:12,8 HC:11,8

Crema de verduras

- Día 8 -

Pasta (sin gluten/huevo)

- Día 9 -

Sopa (pasta sin gluten/huevo)

- Día 10 -

\*Guisantes rehogados con cebolla

- Día 11 -

.Judías blancas con verduras

- Día 12 -

Cinta de lomo fresca en su jugo c/ Ensalada campestre

Barra de pan sin gluten y Fruta  
Kcal:62 Prot:1,8 Lip:1,9 HC:9,5

Filete de merluza en salsa con daditos de calabaza

Barra de pan sin gluten y Postre Lácteo  
Kcal:80 Prot:8 Lip:4,8 HC:1,2

Cocido madrileño completo

Barra de pan sin gluten y Fruta  
Kcal:315 Prot:16,9 Lip:17,2 HC:28,2

Jamoncitos de pollo con patatas

Barra de pan sin gluten y Fruta  
Kcal:234 Prot:19,3 Lip:12,1 HC:12

Tortilla española c/ Lechuga y zanahoria

Barra de pan sin gluten y Fruta  
Kcal:321 Prot:14,8 Lip:10,7 HC:39,8

Sopa (pasta sin gluten/huevo)

- Día 15 -

\*Arroz tres delicias

- Día 16 -

Patatas guisadas con verduras

- Día 17 -

Pasta (sin gluten/huevo)

- Día 18 -

Crema de calabacin

- Día 19 -

Ragout de ternera en salsa con patatas

Barra de pan sin gluten y Fruta  
Kcal:237 Prot:13,1 Lip:17,9 HC:7,2

Salchichas de pavo en su jugo c/ Lechuga

Barra de pan sin gluten y Fruta  
Kcal:390 Prot:18,3 Lip:11,7 HC:33,5

.Tortilla Francesa c/ Ensalada campestre

Barra de pan sin gluten y Fruta  
Kcal:70 Prot:2,2 Lip:1,1 HC:13,2

\*Bacalao al horno c/ Lechuga y tomate

Barra de pan sin gluten y Fruta  
Kcal:94 Prot:12,4 Lip:5 HC:0

Barra de pan sin gluten y Postre Lácteo

Kcal:60 Prot:1,7 Lip:1,9 HC:9,2

Arroz con verduras

- Día 22 -

Sopa (pasta sin gluten/huevo)

- Día 23 -

Patatas a la Riojana

- Día 24 -

Crema de puerro

- Día 25 -

\*Alubias blancas estofadas con verduras

- Día 26 -

Filete de merluza al horno c/ Ensalada campestre

Barra de pan sin gluten y Fruta  
Kcal:109 Prot:1,9 Lip:2,9 HC:19,4

.Filete de pollo en su jugo c/ Lechuga y tomate

Barra de pan sin gluten y Fruta  
Kcal:172 Prot:16 Lip:10,4 HC:4,9

Filete de merluza a la jardinera

Barra de pan sin gluten y Fruta  
Kcal:141 Prot:11,4 Lip:5,7 HC:11

Hamburguesa de vacuno 100% al horno con daditos de zanahoria

Barra de pan sin gluten y Postre Lácteo  
Kcal:295 Prot:14,4 Lip:21,2 HC:11,6

Tortilla española c/ Lechuga y maíz

Barra de pan sin gluten y Fruta  
Kcal:321 Prot:14,8 Lip:10,7 HC:39,8

Crema de calabaza

- Día 29 -

.Patatas guisadas con verduras

- Día 30 -

Chuleta de cerdo en salsa c/ Lechuga y zanahoria

Barra de pan sin gluten y Fruta  
Kcal:60 Prot:1,7 Lip:1,9 HC:9

Filete de merluza al horno c/ Ensalada campestre

Barra de pan sin gluten y Fruta  
Kcal:70 Prot:2,2 Lip:1,1 HC:13,2

Este menú ha sido elaborado por el Departamento de Dietética y Nutrición de Enasui, S.L. (R.S. 2610104-M). Utilizamos en algunos platos Aceite de Oliva, Productos Integrales, Alimentos Neurosaludables, procedentes de Agricultura Ecológica y de Km "0". Los valores nutricionales se expresan en % sobre la energía total y en raciones de 100 gr. Atendiendo al Reglamento (UE) nº 1169/2011, los alérgenos correspondientes a cada plato están disponibles en la dirección [www.enasui.com](http://www.enasui.com), o en el teléfono 918729230 Ext. 3. En nuestra página WEB, dispone además de las recomendaciones para las cenas..

Menús Equilibrados

Ecológicamente Responsables

Alimentación Neurosaludable

Certificaciones de calidad

Concienciados Socialmente

Alimentos de proximidad



Revista Pequeñasui  
¡Descárguela!



Se ofrecerá Diariamente una opción de Verdura

**Lunes**

**Martes**

**Miércoles**

**Jueves**

**Viernes**



- Día 1 -	.Arroz con tomate	- Día 2 -	Pasta (sin gluten/huevo)	- Día 3 -	Judías verdes con ajito y zanahoria	- Día 4 -	*Lentejas a la hortelana	- Día 5 -
	Cinta de lomo fresca en salsa c/ Lechuga y maíz Pan y Fruta Kcal:498 Prot:23,6 Lip:19 HC:53,8		Filete de merluza en salsa con daditos de calabacin Pan y Fruta Kcal:238 Prot:14,2 Lip:8,2 HC:30,2		Filete de pollo a la plancha c/ Lechuga y tomate Pan y Postre Lácteo Kcal:390 Prot:22,5 Lip:12,7 HC:50		.Ragout de ternera con patatas Pan y Fruta Kcal:528 Prot:27,1 Lip:21,2 HC:60,7	
- Día 8 -	Crema de verduras	- Día 9 -	Sopa (pasta sin gluten/huevo)	- Día 10 -	*Guisantes rehogados con cebolla	- Día 11 -	.Judías blancas con verduras	- Día 12 -
	Cinta de lomo fresca en su jugo c/ Ensalada campestre Pan y Fruta Kcal:198 Prot:5,7 Lip:3,9 HC:38,5		Cocido madrileño completo Pan integral y Fruta Kcal:556 Prot:24,9 Lip:18,6 HC:77,2		Jamoncitos de pollo con patatas Pan y Fruta Kcal:370 Prot:23,2 Lip:14,1 HC:41		Cinta de lomo fresca en salsa c/ Lechuga y zanahoria Pan y Fruta Kcal:506 Prot:31,7 Lip:16,4 HC:60,9	
- Día 15 -	Sopa (pasta sin gluten/huevo)	- Día 16 -	Lentejas estofadas con verduras	- Día 17 -	Pasta (sin gluten/huevo)	- Día 18 -	Crema de calabacin	- Día 19 -
	Albondigas de burger meat mixta al horno con patatas Pan y Fruta Kcal:427 Prot:16 Lip:23,4 HC:43,1		Pollo asado en su jugo c/ Ensalada campestre Pan y Fruta Kcal:312 Prot:15,2 Lip:4,3 HC:56,6		*Bacalao al horno c/ Lechuga y tomate Pan y Fruta Kcal:230 Prot:16,3 Lip:7 HC:29		Pan y Postre Lácteo Kcal:283 Prot:9,5 Lip:4,9 HC:53,9	
- Día 22 -	Arroz con verduras	- Día 23 -	Patatas a la Riojana	- Día 24 -	Crema de puerro	- Día 25 -	*Alubias blancas estofadas con verduras	- Día 26 -
	Filete de merluza al horno c/ Ensalada campestre Pan y Fruta Kcal:245 Prot:5,8 Lip:4,9 HC:48,4		Filete de merluza a la jardinera Pan y Fruta Kcal:277 Prot:15,3 Lip:7,7 HC:40		*Hamburguesa burger meat mixta en salsa con patatas cuadro Pan y Postre Lácteo Kcal:523 Prot:22,1 Lip:22 HC:62,5		Filete de pollo al horno c/ Lechuga y maíz Pan y Fruta Kcal:448 Prot:37,4 Lip:8,2 HC:59,4	
- Día 29 -	Crema de calabaza	- Día 30 -	.Lentejas estofadas con verduras					
	Chuleta de cerdo en salsa c/ Lechuga y zanahoria Pan y Fruta Kcal:196 Prot:5,6 Lip:3,9 HC:38		Filete de merluza al horno c/ Ensalada campestre Pan y Fruta Kcal:312 Prot:15,2 Lip:4,3 HC:56,6					

Este menú ha sido elaborado por el Departamento de Dietética y Nutrición de Enasui, S.L. (R.S. 2610104-M). Utilizamos en algunos platos Aceite de Oliva, Productos Integrales, Alimentos Neurosaludables, procedentes de Agricultura Ecológica y de Km "0". Los valores nutricionales se expresan en % sobre la energía total y en raciones de 100 gr. Atendiendo al Reglamento (UE) n° 1169/2011, los alérgenos correspondientes a cada plato están disponibles en la dirección [www.enasui.com](http://www.enasui.com), o en el teléfono 918729230 Ext. 3. En nuestra página WEB, dispone además de las recomendaciones para las cenas..

Menús Equilibrados    Ecológicamente Responsables    Alimentación Neurosaludable    Certificaciones de calidad    Concienciados Socialmente    Alimentos de proximidad



Revista Pequeñasui  
¡Descárguela!



Se ofrecerá Diariamente una opción de Verdura

**Lunes**

**Martes**

**Miércoles**

**Jueves**

**Viernes**



- Día 1 -	.Arroz con tomate	- Día 2 -	Pasta (sin gluten/huevo)	- Día 3 -	Judías verdes con ajito y zanahoria	- Día 4 -	*Lentejas a la hortelana	- Día 5 -
	Cinta de lomo fresca en salsa c/ Lechuga y maíz Pan y Fruta Kcal:498 Prot:23,6 Lip:19 HC:53,8		Filete de merluza en salsa con daditos de calabacin Pan y Fruta Kcal:238 Prot:14,2 Lip:8,2 HC:30,2		Filete de pollo a la plancha c/ Lechuga y tomate Pan y Fruta Kcal:303 Prot:18,6 Lip:11,7 HC:34,3		.Ragout de ternera con patatas Pan y Fruta Kcal:528 Prot:27,1 Lip:21,2 HC:60,7	
- Día 8 -	Crema de verduras	- Día 9 -	Sopa (pasta sin gluten/huevo)	- Día 10 -	*Guisantes rehogados con cebolla	- Día 11 -	.Judías blancas con verduras	- Día 12 -
	Cinta de lomo fresca en su jugo c/ Ensalada campestre Pan y Fruta Kcal:198 Prot:5,7 Lip:3,9 HC:38,5		Cocido madrileño completo Pan integral y Fruta Kcal:556 Prot:24,9 Lip:18,6 HC:77,2		Jamoncitos de pollo con patatas Pan y Fruta Kcal:370 Prot:23,2 Lip:14,1 HC:41		Cinta de lomo fresca en salsa c/ Lechuga y zanahoria Pan y Fruta Kcal:506 Prot:31,7 Lip:16,4 HC:60,9	
- Día 15 -	Sopa (pasta sin gluten/huevo)	- Día 16 -	Lentejas estofadas con verduras	- Día 17 -	Pasta (sin gluten/huevo)	- Día 18 -	Crema de calabacin	- Día 19 -
	Albondigas de burger meat mixta al horno con patatas Pan y Fruta Kcal:427 Prot:16 Lip:23,4 HC:43,1		Pollo asado en su jugo c/ Ensalada campestre Pan y Fruta Kcal:312 Prot:15,2 Lip:4,3 HC:56,6		*Bacalao al horno c/ Lechuga y tomate Pan y Fruta Kcal:230 Prot:16,3 Lip:7 HC:29		Pan y Fruta Kcal:196 Prot:5,6 Lip:3,9 HC:38,2	
- Día 22 -	Arroz con verduras	- Día 23 -	Patatas a la Riojana	- Día 24 -	Crema de puerro	- Día 25 -	*Alubias blancas estofadas con verduras	- Día 26 -
	Filete de merluza al horno c/ Ensalada campestre Pan y Fruta Kcal:245 Prot:5,8 Lip:4,9 HC:48,4		Filete de merluza a la jardinera Pan y Fruta Kcal:277 Prot:15,3 Lip:7,7 HC:40		*Hamburguesa burger meat mixta en salsa con patatas cuadro Pan y Fruta Kcal:436 Prot:18,2 Lip:21 HC:46,8		Filete de pollo al horno c/ Lechuga y maíz Pan y Fruta Kcal:448 Prot:37,4 Lip:8,2 HC:59,4	
- Día 29 -	Crema de calabaza	- Día 30 -	.Lentejas estofadas con verduras					
	Chuleta de cerdo en salsa c/ Lechuga y zanahoria Pan y Fruta Kcal:196 Prot:5,6 Lip:3,9 HC:38		Filete de merluza al horno c/ Ensalada campestre Pan y Fruta Kcal:312 Prot:15,2 Lip:4,3 HC:56,6					

Este menú ha sido elaborado por el Departamento de Dietética y Nutrición de Enasui, S.L. (R.S. 2610104-M). Utilizamos en algunos platos Aceite de Oliva, Productos Integrales, Alimentos Neurosaludables, procedentes de Agricultura Ecológica y de Km "0". Los valores nutricionales se expresan en % sobre la energía total y en raciones de 100 gr. Atendiendo al Reglamento (UE) n° 1169/2011, los alérgenos correspondientes a cada plato están disponibles en la dirección [www.enasui.com](http://www.enasui.com), o en el teléfono 918729230 Ext. 3. En nuestra página WEB, dispone además de las recomendaciones para las cenas..

Menús Equilibrados    Ecológicamente Responsables    Alimentación Neurosaludable    Certificaciones de calidad    Concienciados Socialmente    Alimentos de proximidad



Revista Pequeñasui  
¡Descárguela!



Se ofrecerá Diariamente una opción de Verdura

**Lunes**

**Martes**

**Miércoles**

**Jueves**

**Viernes**



Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
- Día 1 - Arroz con tomate Cinta de lomo fresca en salsa Pan y Fruta Kcal:498 Prot:23,6 Lip:19 HC:53,8	- Día 2 - Pasta (sin gluten/huevo) Ragout de ternera en salsa con calabacin Pan y Fruta Kcal:343 Prot:15,3 Lip:19,5 HC:30	- Día 3 - Judias verdes con ajito y zanahoria Filete de pollo a la plancha Pan y Postre Lácteo Kcal:390 Prot:22,5 Lip:12,7 HC:50	- Día 4 - *Lentejas a la hortelana .Ragout de ternera con patatas Pan y Fruta Kcal:528 Prot:27,1 Lip:21,2 HC:60,7	
- Día 8 - Crema de verduras Cinta de lomo fresca en su jugo Pan y Fruta Kcal:395 Prot:23,3 Lip:17,3 HC:39,9	- Día 9 - Pasta (sin gluten/huevo) Pollo asado en su jugo Pan y Postre Lácteo Kcal:378 Prot:22,4 Lip:12,8 HC:46,9	- Día 10 - Sopa (pasta sin gluten/huevo) Cocido madrileño completo Pan integral y Fruta Kcal:556 Prot:24,9 Lip:18,6 HC:77,2	- Día 11 - *Guisantes rehogados con cebolla Jamoncitos de pollo con patatas Pan y Fruta Kcal:370 Prot:23,2 Lip:14,1 HC:41	
- Día 15 - Sopa (pasta sin gluten/huevo) Albondigas de burger meat mixta al horno con patatas Pan y Fruta Kcal:427 Prot:16 Lip:23,4 HC:43,1	- Día 16 - .Arroz con tomate Salchichas de pavo en su jugo Pan y Fruta Kcal:572 Prot:20,1 Lip:15,6 HC:64,3	- Día 17 - Lentejas estofadas con verduras Pollo asado en su jugo Pan y Fruta Kcal:467 Prot:29,8 Lip:14 HC:58,8	- Día 18 - Pasta (sin gluten/huevo) Cinta de lomo fresca en su jugo Pan y Fruta Kcal:333 Prot:21,5 Lip:15,4 HC:30,5	
- Día 22 - Arroz con verduras Cinta de lomo fresca en salsa Pan y Fruta Kcal:442 Prot:23,4 Lip:18,3 HC:49,9	- Día 23 - Sopa (pasta sin gluten/huevo) Escalope de pollo Pan integral y Fruta Kcal:435 Prot:21,2 Lip:6,7 HC:73,7	- Día 24 - Patatas a la Riojana Magro de cerdo en salsa con verduritas Pan y Fruta Kcal:345 Prot:22 Lip:12,2 HC:40,2	- Día 25 - Crema de puerro *Hamburguesa burger meat mixta en salsa con patatas cuadro Pan y Postre Lácteo Kcal:523 Prot:22,1 Lip:22 HC:62,5	
- Día 29 - Crema de calabaza Chuleta de cerdo en salsa Pan y Fruta Kcal:196 Prot:5,6 Lip:3,9 HC:38	- Día 30 - .Lentejas estofadas con verduras Pollo asado en su jugo Pan y Fruta Kcal:467 Prot:29,8 Lip:14 HC:58,8		- Día 26 - *Alubias blancas estofadas con verduras Filete de pollo al horno Pan y Fruta Kcal:448 Prot:37,4 Lip:8,2 HC:59,4	

Este menú ha sido elaborado por el Departamento de Dietética y Nutrición de Enasui, S.L. (R.S. 2610104-M). Utilizamos en algunos platos Aceite de Oliva, Productos Integrales, Alimentos Neurosaludables, procedentes de Agricultura Ecológica y de Km "0". Los valores nutricionales se expresan en % sobre la energía total y en raciones de 100 gr. Atendiendo al Reglamento (UE) n° 1169/2011, los alérgenos correspondientes a cada plato están disponibles en la dirección [www.enasui.com](http://www.enasui.com), o en el teléfono 918729230 Ext. 3. En nuestra página WEB, dispone además de las recomendaciones para las cenas..

Menús Equilibrados	Ecológicamente Responsables	Alimentación Neurosaludable	Certificaciones de calidad	Concienciados Socialmente	Alimentos de proximidad



Revista Pequeñasui  
¡Descárguela!



Se ofrecerá Diariamente una opción de Verdura