

**Lunes**

**Martes**

**Miércoles**

**Jueves**

**Viernes**

.Espirales tricolor con tomate - Día 3 -	.Arroz a la Milanesa - Día 4 -	*Judías pintas estofadas con chorizo - Día 5 -	Brocoli rehogado con jamon serrano - Día 6 -	<b>JORNADA DE CANTABRIA</b> - Día 7 -
.Filete de merluza en salsa con daditos de calabacín	Albóndigas burger meat mixta con tomate y daditos de zanahoria (o)	.Tortilla de patata y calabacín c/ Lechuga	*Varitas de merluza c/ Lechuga	*Pollo campurriano
Pan y Melocoton en almibar Kcal:439 Prot:15,7 Lip:11,2 HC:72	Pan y Fruta y leche Kcal:130 Prot:6,4 Lip:4,5 HC:13,3	Pan y Postre Lácteo Kcal:601 Prot:28,8 Lip:17,4 HC:77,1	Pan y Fruta y leche Kcal:256 Prot:15,6 Lip:10,3 HC:24,6	Pan y .Leche frita Kcal:1177 Prot:34,7 Lip:23 HC:91,9
*Coditos blancos salteados con verduras - Día 10 -	Lentejas ecologicas con verduras - Día 11 -	Crema de puerro y zanahoria - Día 12 -	Arroz integral con salsa de tomate - Día 13 -	Judías blancas a la riojana - Día 14 -
*Cinta de lomo adobada a la gallega	*Salmón en salsa de zanahoria y calabaza	.Filete de pollo con pisto de verduras	San marino c/ Lechuga	.Tortilla Francesa con jamón york c/ Lechuga y maíz
Pan y Postre Lácteo Kcal:583 Prot:24,3 Lip:29 HC:59,5	Pan y Fruta y leche Kcal:308 Prot:20,5 Lip:11,5 HC:29,1	Pan y Postre Lácteo Kcal:484 Prot:22 Lip:18,4 HC:61,4	Pan y Fruta y leche Kcal:325 Prot:10,7 Lip:5,8 HC:49,9	Pan y Fruta y leche Kcal:351 Prot:26,9 Lip:11,7 HC:30,9
Arroz con verduras - Día 17 -	*Judías verdes rehogadas con zanahoria - Día 18 -	.Sopa de Cocido - Día 19 -	.Crema de calabacín - Día 20 -	.Farfalle a la Napolitana - Día 21 -
.Filete de bacalao rebozado c/ Lechuga y remolacha	Secreto de cerdo con salsa de pimienta y patata panadera	.Cocido Madrileño completo	Jamoncitos de pollo con patatas	Filete de merluza en salsa verde con guisantes y huevo duro
Pan y Postre Lácteo Kcal:541 Prot:21,3 Lip:16,6 HC:80	Pan y Fruta y leche Kcal:199 Prot:10,8 Lip:19,9 HC:6,3	Pan integral y Gelatina sabor Kcal:638 Prot:24,9 Lip:18,6 HC:96,2	Pan y Fruta y leche Kcal:205 Prot:16,3 Lip:10,3 HC:12	Pan y Fruta y leche Kcal:133 Prot:3,4 Lip:4,4 HC:19,8
Lentejas a la Riojana - Día 24 -	*Arroz tres delicias - Día 25 -	*Sopa de letras - Día 26 -	*Patatas guisadas con magro adobado Día 27 -	- Día 28 -
*Figuritas de pescado c/ Lechuga y maíz	.Ragout de ternera con patatas	*Filete de pollo empanado c/ Lechuga y maíz	Filete de palometa en salsa de tomate	
Pan y Fruta y leche Kcal:451 Prot:25,1 Lip:14,8 HC:53,5	Pan y Postre Lácteo Kcal:537 Prot:23,1 Lip:21,7 HC:65,5	Pan y Fruta y leche Kcal:200 Prot:13,2 Lip:5,3 HC:24,7	Pan y Fruta y leche Kcal:163 Prot:14,6 Lip:6,1 HC:12	

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



**Lunes**

**Martes**

**Miércoles**

**Jueves**

**Viernes**

Pasta spirals with tomatoe sauce - Día 3 -	"Milanesa" rice - Día 4 -	Stewed pinto beans with chorizo - Día 5 -	Sautéed broccoli with serrano ham - Día 6 -	<b>CANTABRIC DAY</b> Mountain stew "Campurriano" chicken - Día 7 -
Hake fillet with diced courgette	Meatballs with carrot	Spanish omelette with courgette c/ Lettuce	Hake figures c/ Lettuce	
Bread y Peach in syrup Kcal:439 Prot:15,7 Lip:11,2 HC:72	Bread y **Fruta y leche Kcal:130 Prot:6,4 Lip:4,5 HC:13,3	Bread y Flavoured yogurt Kcal:601 Prot:28,8 Lip:17,4 HC:77,1	Bread y **Fruta y leche Kcal:256 Prot:15,6 Lip:10,3 HC:24,6	Bread y **.Leche frita Kcal:1177 Prot:34,7 Lip:23 HC:91,9
Sautéed pasta elbows with vegetables - Día 10 -	Ecological lentils with vegetables - Día 11 -	Leek and carrot cream - Día 12 -	Brown rice with tomato sauce - Día 13 -	"Riojana" style whit beans - Día 14 -
Marinated Galician style pork loin	Salmon in carrot and pumpkin sauce	Chicken fillet in sauce with vegetable pisto	Breaded fish c/ Lettuce	French omelette c/ Lettuce and corn
Bread y Sugared plain yogurt Kcal:583 Prot:24,3 Lip:29 HC:59,5	Bread y **Fruta y leche Kcal:308 Prot:20,5 Lip:11,5 HC:29,1	Bread y Vanilla custard Kcal:484 Prot:22 Lip:18,4 HC:61,4	Bread y **Fruta y leche Kcal:325 Prot:10,7 Lip:5,8 HC:49,9	Bread y **Fruta y leche Kcal:351 Prot:26,9 Lip:11,7 HC:30,9
Rice with vegetables - Día 17 -	Sautéed green beans with baby carrots - Día 18 -	Stew soup - Día 19 -	** .Crema de calabacín - Día 20 -	Neapolitan farfalle - Día 21 -
Battered cod fillet c/ Lettuce and beet	Bread y **Fruta y leche	Full Madrid-style stew	Chicken legs with potatoes	Hake fillet with peas and boiled dgg
Bread y Liquid yogurt Kcal:541 Prot:21,3 Lip:16,6 HC:80	Kcal:64 Prot:2,1 Lip:9 HC:5,6	Wholemeal bread y Flavoured jelly Kcal:638 Prot:24,9 Lip:18,6 HC:96,2	Bread y **Fruta y leche Kcal:205 Prot:16,3 Lip:10,3 HC:12	Bread y **Fruta y leche Kcal:133 Prot:3,4 Lip:4,4 HC:19,8
Rioja-style lentils - Día 24 -	Rice three delights - Día 25 -	Alphabet soup - Día 26 -	Stewed potatoes with pork - Día 27 -	- Día 28 -
Fish figures c/ Lettuce and corn	Beef ragout in sauce with potatoes	Chiken escalope c/ Lettuce and corn	Harvestfish fillet in tomato sauce	
Bread y **Fruta y leche Kcal:451 Prot:25,1 Lip:14,8 HC:53,5	Bread y Flavoured yogurt Kcal:537 Prot:23,1 Lip:21,7 HC:65,5	Bread y **Fruta y leche Kcal:200 Prot:13,2 Lip:5,3 HC:24,7	Bread y **Fruta y leche Kcal:163 Prot:14,6 Lip:6,1 HC:12	

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



**Lunes**

**Martes**

**Miércoles**

**Jueves**

**Viernes**

Pasta (sin gluten/huevo) <b>- Día 3 -</b>	.Arroz a la Milanesa <b>- Día 4 -</b>	*Judías pintas estofadas con chorizo <b>- Día 5 -</b>	Brocoli rehogado <b>- Día 6 -</b>	Potaje montañés <b>- Día 7 -</b>
.Filete de merluza en salsa con daditos de calabacín	Ragout de ternera en salsa con patatas	.Tortilla de patata y calabacín c/ Lechuga	Filete de merluza al horno c/ Lechuga	*Pollo campurriano
Barra de pan sin gluten y Melocoton en almibar Kcal:80 Prot:8 Lip:4,8 HC:1,2	Barra de pan sin gluten y Fruta y leche Kcal:346 Prot:18,2 Lip:21,4 HC:17,4	Barra de pan sin gluten y Postre Lácteo Kcal:388 Prot:21,2 Lip:14 HC:35,6	Barra de pan sin gluten y Fruta y leche Kcal:120 Prot:11,9 Lip:1,7 HC:4,9	Barra de pan sin gluten y Fruta y leche Kcal:414 Prot:29,1 Lip:19,9 HC:29,7
Pasta (sin gluten/huevo) <b>- Día 10 -</b>	.Patatas guisadas con verduras <b>- Día 11 -</b>	Crema de puerro y zanahoria <b>- Día 12 -</b>	Arroz integral con salsa de tomate <b>- Día 13 -</b>	Judías blancas a la riojana <b>- Día 14 -</b>
Cinta de lomo fresca encebollada	*Salmón en salsa de zanahoria y calabaza	.Filete de pollo con pisto de verduras	Filete de merluza al horno c/ Lechuga	.Tortilla Francesa con jamón york c/ Lechuga y maíz
Barra de pan sin gluten y Postre Lácteo Kcal:110 Prot:15,5 Lip:4,2 HC:2,7	Barra de pan sin gluten y Fruta y leche Kcal:202 Prot:11,4 Lip:10,3 HC:14,7	Barra de pan sin gluten y Postre Lácteo Kcal:224 Prot:15 Lip:12,4 HC:13,4	Barra de pan sin gluten y Fruta y leche Kcal:255 Prot:11 Lip:4,3 HC:25,2	Barra de pan sin gluten y Fruta y leche Kcal:351 Prot:26,9 Lip:11,7 HC:30,9
Arroz con verduras <b>- Día 17 -</b>	*Judías verdes rehogadas con zanahoria <b>- Día 18 -</b>	Sopa (pasta sin gluten/huevo) <b>- Día 19 -</b>	.Crema de calabacín <b>- Día 20 -</b>	Pasta (sin gluten/huevo) <b>- Día 21 -</b>
*Bacalao al horno c/ Lechuga y remolacha	Secreto de cerdo con salsa de pimienta y patata panadera	.Cocido Madrileño completo	Jamoncitos de pollo con patatas	Filete de merluza en salsa verde con guisantes y huevo duro
Barra de pan sin gluten y Postre Lácteo Kcal:213 Prot:14,8 Lip:8 HC:21	Barra de pan sin gluten y Fruta y leche Kcal:199 Prot:10,8 Lip:19,9 HC:6,3	Barra de pan sin gluten y Gelatina sabor Kcal:315 Prot:16,9 Lip:17,2 HC:28,2	Barra de pan sin gluten y Fruta y leche Kcal:205 Prot:16,3 Lip:10,3 HC:12	Barra de pan sin gluten y Fruta y leche
.Crema de puerro <b>- Día 24 -</b>	*Arroz tres delicias <b>- Día 25 -</b>	Sopa (pasta sin gluten/huevo) <b>- Día 26 -</b>	*Patatas guisadas con magro adobado <b>Día 27 -</b>	<b>- Día 28 -</b>
*Abadejo al horno c/ Lechuga y maíz	.Ragout de ternera con patatas	Filete de pollo al horno c/ Lechuga y maíz	Filete de palometa en salsa de tomate	
Barra de pan sin gluten y Fruta y leche Kcal:147 Prot:10,3 Lip:2,5 HC:10,7	Barra de pan sin gluten y Postre Lácteo Kcal:324 Prot:15,5 Lip:18,3 HC:24	Barra de pan sin gluten y Fruta y leche Kcal:160 Prot:24,6 Lip:6,1 HC:3,1	Barra de pan sin gluten y Fruta y leche Kcal:163 Prot:14,6 Lip:6,1 HC:12	

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



**Lunes**

**Martes**

**Miércoles**

**Jueves**

**Viernes**

<p>Pasta (sin gluten/huevo) <b>- Día 3 -</b></p> <p>.Filete de merluza en salsa con daditos de calabacín</p> <p>Pan y Melocoton en almibar Kcal:306 Prot:12,3 Lip:6,8 HC:52,2</p> <p>Pasta (sin gluten/huevo) <b>- Día 10 -</b></p> <p>*Cinta de lomo adobada a la gallega</p> <p>Pan y Postre Lácteo Kcal:456 Prot:21,4 Lip:23,2 HC:43,9</p> <p>Arroz con verduras <b>- Día 17 -</b></p> <p>*Bacalao al horno c/ Lechuga y remolacha</p> <p>Pan y Postre Lácteo Kcal:431 Prot:21,7 Lip:11,6 HC:64</p> <p>Lentejas a la Riojana <b>- Día 24 -</b></p> <p>Filete de merluza al horno c/ Lechuga y maíz</p> <p>Pan y Fruta y leche Kcal:299 Prot:23,5 Lip:5,2 HC:29,5</p>	<p>.Arroz a la Milanesa <b>- Día 4 -</b></p> <p>Albóndigas burger meat mixta con tomate y daditos de zanahoria (o)</p> <p>Pan y Fruta y leche Kcal:130 Prot:6,4 Lip:4,5 HC:13,3</p> <p>Lentejas ecologicas con verduras <b>- Día 11 -</b></p> <p>*Salmón en salsa de zanahoria y calabaza</p> <p>Pan y Fruta y leche Kcal:308 Prot:20,5 Lip:11,5 HC:29,1</p> <p>*Judias verdes rehogadas con zanahoria <b>- Día 18 -</b></p> <p>Secreto de cerdo con salsa de pimienta y patata panadera</p> <p>Pan y Fruta y leche Kcal:199 Prot:10,8 Lip:19,9 HC:6,3</p> <p>Arroz con calabacin <b>- Día 25 -</b></p> <p>.Ragout de ternera con patatas</p> <p>Pan y Postre Lácteo Kcal:570 Prot:21,3 Lip:25,7 HC:66,6</p>	<p>*Judias pintas estofadas con chorizo <b>- Día 5 -</b></p> <p>Filete de pollo al horno c/ Lechuga</p> <p>Pan y Postre Lácteo Kcal:592 Prot:47,5 Lip:12,9 HC:67,7</p> <p>Crema de puerro y zanahoria <b>- Día 12 -</b></p> <p>.Filete de pollo con pisto de verduras</p> <p>Pan y Postre Lácteo Kcal:484 Prot:22 Lip:18,4 HC:61,4</p> <p>Sopa (pasta sin gluten/huevo) <b>- Día 19 -</b></p> <p>.Cocido Madrileño completo</p> <p>Pan integral y Gelatina sabor Kcal:632 Prot:24,9 Lip:18,6 HC:96,2</p> <p>Sopa (pasta sin gluten/huevo) <b>- Día 26 -</b></p> <p>*Filete de pollo empanado c/ Lechuga y maíz</p> <p>Pan y Fruta y leche Kcal:194 Prot:13,2 Lip:5,3 HC:24,7</p>	<p>Brocoli rehogado <b>- Día 6 -</b></p> <p>Filete de merluza al horno c/ Lechuga</p> <p>Pan y Fruta y leche Kcal:120 Prot:11,9 Lip:1,7 HC:4,9</p> <p>Arroz integral con salsa de tomate <b>- Día 13 -</b></p> <p>Filete de merluza al horno c/ Lechuga</p> <p>Pan y Fruta y leche Kcal:255 Prot:11 Lip:4,3 HC:25,2</p> <p>.Crema de calabacín <b>- Día 20 -</b></p> <p>Jamoncitos de pollo con patatas</p> <p>Pan y Fruta y leche Kcal:205 Prot:16,3 Lip:10,3 HC:12</p> <p>*Patatas guisadas con magro adobado <b>Día 27 -</b></p> <p>Filete de palometa en salsa de tomate</p> <p>Pan y Fruta y leche Kcal:163 Prot:14,6 Lip:6,1 HC:12</p>	<p>.Garbanzos estofados <b>- Día 7 -</b></p> <p>*Pollo campurriano</p> <p>Pan y .Leche frita Kcal:1108 Prot:51,6 Lip:17,3 HC:73,9</p> <p>Judias blancas a la riojana <b>- Día 14 -</b></p> <p>Filete de pollo al horno c/ Lechuga y maíz</p> <p>Pan y Fruta y leche Kcal:345 Prot:36,3 Lip:8,3 HC:28,2</p> <p>Pasta (sin gluten/huevo) <b>- Día 21 -</b></p> <p>Filete de merluza en salsa verde con guisantes y huevo duro</p> <p>Pan y Fruta y leche</p>
---	--	--	--	--

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



**Lunes**

**Martes**

**Miércoles**

**Jueves**

**Viernes**

.Espirales tricolor con tomate - Día 3 -	.Arroz a la Milanesa - Día 4 -	*Judias pintas estofadas con chorizo - Día 5 -	Brocoli rehogado - Día 6 -	Potaje montañés - Día 7 -
.Filete de merluza en salsa con daditos de calabacín	Albóndigas burger meat mixta con tomate y daditos de zanahoria (o)	.Tortilla de patata y calabacín c/ Lechuga	Filete de merluza al horno c/ Lechuga	*Pollo campurriano
Pan y Melocoton en almibar Kcal:439 Prot:15,7 Lip:11,2 HC:72	Pan y Fruta Kcal:266 Prot:10,3 Lip:6,5 HC:42,3	Pan y Yogur de soja Kcal:388 Prot:21,2 Lip:14 HC:35,6	Pan y Fruta Kcal:256 Prot:15,8 Lip:3,7 HC:33,9	Pan y Yogur de soja Kcal:414 Prot:29,1 Lip:19,9 HC:29,7
*Coditos blancos salteados con verduras - Día 10 -	Lentejas ecologicas con verduras - Día 11 -	Crema de puerro y zanahoria - Día 12 -	Arroz integral con salsa de tomate - Día 13 -	Judias blancas a la riojana - Día 14 -
*Cinta de lomo adobada a la gallega	*Salmón en salsa de zanahoria y calabaza	.Filete de pollo con pisto de verduras	*Abadejo al horno c/ Lechuga	.Tortilla Francesa con jamón york c/ Lechuga y maíz
Pan y Yogur de soja Kcal:370 Prot:16,7 Lip:25,6 HC:18	Pan y Fruta Kcal:444 Prot:24,4 Lip:13,5 HC:58,1	Pan y Yogur de soja Kcal:224 Prot:15 Lip:12,4 HC:13,4	Pan y Fruta Kcal:391 Prot:14,9 Lip:6,3 HC:54,2	Pan y Fruta Kcal:487 Prot:30,8 Lip:13,7 HC:59,9
Arroz con verduras - Día 17 -	*Judias verdes rehogadas con zanahoria - Día 18 -	.Sopa de Cocido - Día 19 -	.Crema de calabacín - Día 20 -	.Farfalle a la Napolitana - Día 21 -
*Bacalao al horno c/ Lechuga y remolacha	Cinta de lomo fresca en salsa	.Cocido Madrileño completo	Jamoncitos de pollo con patatas	Filete de merluza en salsa verde con guisantes y huevo duro
Pan y Yogur de soja Kcal:213 Prot:14,8 Lip:8 HC:21	Pan y Fruta Kcal:397 Prot:23,6 Lip:24,4 HC:36,1	Pan integral y Gelatina sabor Kcal:638 Prot:24,9 Lip:18,6 HC:96,2	Pan y Fruta Kcal:341 Prot:20,2 Lip:12,3 HC:41	Pan y Fruta Kcal:269 Prot:7,3 Lip:6,4 HC:48,8
Lentejas a la Riojana - Día 24 -	*Arroz tres delicias - Día 25 -	*Sopa de letras - Día 26 -	*Patatas guisadas con magro adobado Día 27 -	- Día 28 -
*Abadejo al horno c/ Lechuga y maíz	.Ragout de ternera con patatas	*Filete de pollo empanado c/ Lechuga y maíz	Filete de palometa en salsa de tomate	
Pan y Fruta Kcal:435 Prot:27,4 Lip:7,2 HC:58,5	Pan y Yogur de soja Kcal:324 Prot:15,5 Lip:18,3 HC:24	Pan y Fruta Kcal:336 Prot:17,1 Lip:7,3 HC:53,7	Pan y Fruta Kcal:299 Prot:18,5 Lip:8,1 HC:41	

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



Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

.Espirales tricolor con tomate - Día 3 -	.Arroz a la Milanesa - Día 4 -	*Judias pintas estofadas con chorizo - Día 5 -	Brocoli rehogado con jamon serrano - Día 6 -	Potaje montañés - Día 7 -
Filete de pollo al horno con calabacin	Albóndigas burger meat mixta con tomate y daditos de zanahoria (o)	.Tortilla de patata y calabacín c/ Lechuga	Cinta de lomo fresca en salsa c/ Lechuga	*Pollo campurriano
Pan y Melocoton en almibar Kcal:495 Prot:27,7 Lip:12,6 HC:71	Pan y Fruta y leche Kcal:130 Prot:6,4 Lip:4,5 HC:13,3	Pan y Postre Lácteo Kcal:601 Prot:28,8 Lip:17,4 HC:77,1	Pan y Fruta y leche Kcal:250 Prot:22,2 Lip:15,6 HC:5	Pan y Postre Lácteo Kcal:627 Prot:36,7 Lip:23,3 HC:71,2
*Coditos blancos salteados con verduras - Día 10 -	Lentejas ecologicas con verduras - Día 11 -	Crema de puerro y zanahoria - Día 12 -	Arroz integral con salsa de tomate - Día 13 -	Judias blancas a la riojana - Día 14 -
*Cinta de lomo adobada a la gallega	Ragout de ternera en salsa con patatas	.Filete de pollo con pisto de verduras	Cinta de lomo fresca en su jugo c/ Lechuga	.Tortilla Francesa con jamón york c/ Lechuga y maíz
Pan y Postre Lácteo Kcal:583 Prot:24,3 Lip:29 HC:59,5	Pan y Fruta y leche Kcal:392 Prot:23,1 Lip:19,2 HC:31,7	Pan y Postre Lácteo Kcal:484 Prot:22 Lip:18,4 HC:61,4	Pan y Fruta y leche Kcal:373 Prot:20,3 Lip:17,2 HC:26,3	Pan y Fruta y leche Kcal:351 Prot:26,9 Lip:11,7 HC:30,9
Arroz con verduras - Día 17 -	*Judias verdes rehogadas con zanahoria - Día 18 -	.Sopa de Cocido - Día 19 -	.Crema de calabacín - Día 20 -	.Farfalle a la Napolitana - Día 21 -
Filete de pollo al horno c/ Lechuga y remolacha	Secreto de cerdo con salsa de pimienta y patata panadera	.Cocido Madrileño completo	Jamoncitos de pollo con patatas	Cinta de lomo fresca en salsa
Pan y Postre Lácteo Kcal:476 Prot:32,7 Lip:11,7 HC:64	Pan y Fruta y leche Kcal:199 Prot:10,8 Lip:19,9 HC:6,3	Pan integral y Gelatina sabor Kcal:638 Prot:24,9 Lip:18,6 HC:96,2	Pan y Fruta y leche Kcal:205 Prot:16,3 Lip:10,3 HC:12	Pan y Fruta y leche Kcal:330 Prot:21 Lip:17,8 HC:21,3
Lentejas a la Riojana - Día 24 -	*Arroz tres delicias - Día 25 -	*Sopa de letras - Día 26 -	*Patatas guisadas con magro adobado Día 27 -	- Día 28 -
Cinta de lomo fresca en salsa c/ Lechuga y maíz	.Ragout de ternera con patatas	*Filete de pollo empanado c/ Lechuga y maíz	Magro de cerdo en salsa con verduritas	
Pan y Fruta y leche Kcal:416 Prot:32,8 Lip:18 HC:30,7	Pan y Postre Lácteo Kcal:537 Prot:23,1 Lip:21,7 HC:65,5	Pan y Fruta y leche Kcal:200 Prot:13,2 Lip:5,3 HC:24,7	Pan y Fruta y leche Kcal:201 Prot:18,1 Lip:9,1 HC:11,6	

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



**Lunes**

**Martes**

**Miércoles**

**Jueves**

**Viernes**

.Espirales tricolor con tomate - Día 3 -	.Arroz con tomate - Día 4 -	Judías pintas estofadas con verduras - Día 5 -	Brocoli rehogado - Día 6 -	*Alubias blancas estofadas con verduras - Día 7 -
.Filete de merluza en salsa con daditos de calabacín	Ragout de ternera en salsa con verduras	.Tortilla de patata y calabacín c/ Lechuga	*Varitas de merluza c/ Lechuga	Pollo asado en su jugo
Pan y Melocoton en almibar Kcal:439 Prot:15,7 Lip:11,2 HC:72	Pan y Fruta y leche Kcal:366 Prot:13,5 Lip:20,1 HC:24,8	Pan y Postre Lácteo Kcal:545 Prot:23 Lip:14,4 HC:82,9	Pan y Fruta y leche Kcal:244 Prot:14,6 Lip:9,3 HC:25,6	Pan y .Leche frita Kcal:1091 Prot:30,4 Lip:13,9 HC:94,8
*Coditos blancos salteados con verduras - Día 10 -	Lentejas ecologicas con verduras - Día 11 -	Crema de puerro y zanahoria - Día 12 -	Arroz integral con salsa de tomate - Día 13 -	Judías blancas estofadas con verduras - Día 14 -
.Ragout de ternera con patatas	*Salmón en salsa de zanahoria y calabaza	.Filete de pollo con pisto de verduras	*Abadejo al horno c/ Lechuga	.Tortilla Francesa c/ Lechuga y maíz
Pan y Postre Lácteo Kcal:555 Prot:22,3 Lip:26,1 HC:61,2	Pan y Fruta y leche Kcal:308 Prot:20,5 Lip:11,5 HC:29,1	Pan y Postre Lácteo Kcal:484 Prot:22 Lip:18,4 HC:61,4	Pan y Fruta y leche Kcal:255 Prot:11 Lip:4,3 HC:25,2	Pan y Fruta y leche Kcal:312 Prot:16,4 Lip:7,6 HC:43,4
Arroz con verduras - Día 17 -	*Judías verdes rehogadas con zanahoria - Día 18 -	Sopa de ave - Día 19 -	.Crema de calabacín - Día 20 -	.Farfalle a la Napolitana - Día 21 -
.Filete de bacalao rebozado c/ Lechuga y remolacha	.Ragout de ternera con patatas	Cocido madrileño sin embutidos	Jamoncitos de pollo con patatas	Filete de merluza en salsa verde con guisantes y huevo duro
Pan y Postre Lácteo Kcal:541 Prot:21,3 Lip:16,6 HC:80	Pan y Fruta y leche Kcal:280 Prot:13,9 Lip:25,9 HC:9,7	Pan integral y Gelatina sabor Kcal:622 Prot:26,1 Lip:9 HC:108,9	Pan y Fruta y leche Kcal:205 Prot:16,3 Lip:10,3 HC:12	Pan y Fruta y leche Kcal:133 Prot:3,4 Lip:4,4 HC:19,8
*Lentejas a la hortelana - Día 24 -	Arroz con verduras - Día 25 -	Sopa de ave - Día 26 -	.Patatas guisadas con verduras - Día 27 -	- Día 28 -
*Figuritas de pescado c/ Lechuga y maíz	.Ragout de ternera con patatas	*Filete de pollo empanado c/ Lechuga y maíz	Filete de palometa en salsa de tomate	
Pan y Fruta y leche Kcal:408 Prot:21,3 Lip:12,4 HC:51,9	Pan y Postre Lácteo Kcal:538 Prot:21,3 Lip:23,2 HC:65	Pan y Fruta y leche Kcal:200 Prot:13,2 Lip:5,3 HC:24,7	Pan y Fruta y leche Kcal:159 Prot:13,2 Lip:5,1 HC:15,2	

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



**Lunes**

**Martes**

**Miércoles**

**Jueves**

**Viernes**

<p>.Espirales blancos salteados con verduras - Día 3 -</p> <p>.Filete de merluza en salsa con daditos de calabacín</p> <p>Pan y Fruta Kcal:343 Prot:14,8 Lip:12,6 HC:45,8</p>	<p>.Arroz a la Milanesa - Día 4 -</p> <p>Albondigas de burger meat mixta al horno con verduritas</p> <p>Pan y Fruta y leche Kcal:393 Prot:17 Lip:24,9 HC:22,7</p>	<p>Judias pintas estofadas con verduras - Día 5 -</p> <p>Tortilla francesa c/ Lechuga</p> <p>Pan y Yogur desnatado Kcal:499 Prot:25,3 Lip:10,4 HC:78,4</p>	<p>Brocoli rehogado con jamon serrano - Día 6 -</p> <p>Filete de merluza al horno c/ Lechuga</p> <p>Pan y Fruta y leche Kcal:132 Prot:12,9 Lip:2,7 HC:3,9</p>	<p>Potaje montañés - Día 7 -</p> <p>*Pollo campurriano</p> <p>Pan y Yogur desnatado Kcal:590 Prot:37,4 Lip:22,4 HC:63,1</p>
<p>*Coditos blancos salteados con verduras - Día 10 -</p> <p>*Cinta de lomo adobada a la gallega</p> <p>Pan y Yogur desnatado Kcal:546 Prot:25 Lip:28,1 HC:51,4</p>	<p>Lentejas ecologicas con verduras - Día 11 -</p> <p>*Salmón en salsa de zanahoria y calabaza</p> <p>Pan y Fruta y leche Kcal:308 Prot:20,5 Lip:11,5 HC:29,1</p>	<p>Crema de puerro y zanahoria - Día 12 -</p> <p>*Filete de pollo con verduras</p> <p>Pan y Yogur desnatado Kcal:387 Prot:24,9 Lip:12,9 HC:46,2</p>	<p>Arroz integral con verduras - Día 13 -</p> <p>Filete de merluza al horno c/ Lechuga</p> <p>Pan y Fruta y leche Kcal:200 Prot:10,8 Lip:3,7 HC:21,3</p>	<p>.Judias blancas con verduras - Día 14 -</p> <p>.Tortilla Francesa con jamón york c/ Lechuga y maíz</p> <p>Pan y Fruta y leche Kcal:318 Prot:24,2 Lip:9,6 HC:33,1</p>
<p>Arroz con verduras - Día 17 -</p> <p>*Bacalao al horno c/ Lechuga y remolacha</p> <p>Pan y Yogur desnatado Kcal:389 Prot:23,1 Lip:10,5 HC:54,4</p>	<p>*Judias verdes rehogadas con zanahoria - Día 18 -</p> <p>Secreto de cerdo con salsa de pimienta y patata panadera</p> <p>Pan y Fruta y leche Kcal:199 Prot:10,8 Lip:19,9 HC:6,3</p>	<p>.Sopa de Cocido - Día 19 -</p> <p>Cocido madrileño sin embutidos</p> <p>Pan integral y Yogur desnatado Kcal:586 Prot:30,5 Lip:9,5 HC:94,3</p>	<p>.Crema de calabacín - Día 20 -</p> <p>Jamoncitos de pollo con patatas</p> <p>Pan y Fruta y leche Kcal:205 Prot:16,3 Lip:10,3 HC:12</p>	<p>Farfalle rehogados con verduras - Día 21 -</p> <p>Filete de merluza en salsa verde con guisantes y huevo duro</p> <p>Pan y Fruta y leche Kcal:127 Prot:2,9 Lip:5,8 HC:15,6</p>
<p>*Lentejas a la hortelana - Día 24 -</p> <p>Filete de merluza al horno c/ Lechuga y maíz</p> <p>Pan y Fruta y leche Kcal:255 Prot:19,7 Lip:2,8 HC:27,9</p>	<p>*Arroz tres delicias - Día 25 -</p> <p>.Ragout de ternera con patatas</p> <p>Pan y Yogur desnatado Kcal:500 Prot:23,8 Lip:20,8 HC:57,4</p>	<p>*Sopa de letras - Día 26 -</p> <p>.Filete de pollo en su jugo c/ Lechuga y maíz</p> <p>Pan y Fruta y leche Kcal:178 Prot:16 Lip:10,4 HC:4,9</p>	<p>*Patatas guisadas con magro adobado - Día 27 -</p> <p>*Abadejo al horno</p> <p>Pan y Fruta y leche Kcal:153 Prot:11,9 Lip:2,6 HC:10,3</p>	<p>- Día 28 -</p>

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





**Lunes**

**Martes**

**Miércoles**

**Jueves**

**Viernes**

.Espirales tricolor con tomate - Día 3 -	.Arroz a la Milanesa - Día 4 -	*Judías pintas estofadas con chorizo - Día 5 -	Brocoli rehogado con jamon serrano - Día 6 -	Potaje montañés - Día 7 -
.Filete de merluza en salsa con daditos de calabacín Pan y Melocoton en almibar Kcal:439 Prot:15,7 Lip:11,2 HC:72	Albóndigas burger meat mixta con tomate y daditos de zanahoria (o) Pan y Fruta y leche Kcal:130 Prot:6,4 Lip:4,5 HC:13,3	.Tortilla de patata y calabacín c/ Lechuga Pan y Postre Lácteo Kcal:601 Prot:28,8 Lip:17,4 HC:77,1	*Varitas de merluza c/ Lechuga Pan y Fruta y leche Kcal:256 Prot:15,6 Lip:10,3 HC:24,6	*Pollo campurriano Pan y .Leche frita Kcal:1177 Prot:34,7 Lip:23 HC:91,9
*Coditos blancos salteados con verduras *Cinta de lomo adobada a la gallega	Lentejas ecologicas con verduras - Día 11 - *Salmón en salsa de zanahoria y calabaza	Crema de puerro y zanahoria - Día 12 - .Filete de pollo con pisto de verduras	Arroz integral con salsa de tomate - Día 13 - San marino c/ Lechuga	Judías blancas a la riojana - Día 14 - .Tortilla Francesa con jamón york c/ Lechuga y maíz
Pan y Postre Lácteo Kcal:583 Prot:24,3 Lip:29 HC:59,5	Pan y Fruta y leche Kcal:308 Prot:20,5 Lip:11,5 HC:29,1	Pan y Postre Lácteo Kcal:484 Prot:22 Lip:18,4 HC:61,4	Pan y Fruta y leche Kcal:325 Prot:10,7 Lip:5,8 HC:49,9	Pan y Fruta y leche Kcal:351 Prot:26,9 Lip:11,7 HC:30,9
Arroz con verduras - Día 17 -	*Judías verdes rehogadas con zanahoria - Día 18 -	.Sopa de Cocido - Día 19 -	.Crema de calabacín - Día 20 -	.Farfalle a la Napolitana - Día 21 -
.Filete de bacalao rebocado c/ Lechuga y remolacha Pan y Postre Lácteo Kcal:541 Prot:21,3 Lip:16,6 HC:80	Secreto de cerdo con salsa de pimienta y patata panadera Pan y Fruta y leche Kcal:199 Prot:10,8 Lip:19,9 HC:6,3	.Cocido Madrileño completo Pan integral y Gelatina sabor Kcal:638 Prot:24,9 Lip:18,6 HC:96,2	Jamoncitos de pollo con patatas Pan y Fruta y leche Kcal:205 Prot:16,3 Lip:10,3 HC:12	Filete de merluza en salsa verde con guisantes y huevo duro Pan y Fruta y leche Kcal:133 Prot:3,4 Lip:4,4 HC:19,8
Lentejas a la Riojana - Día 24 -	*Arroz tres delicias - Día 25 -	*Sopa de letras - Día 26 -	*Patatas guisadas con magro adobado Día 27 -	- Día 28 -
*Figuritas de pescado c/ Lechuga y maíz Pan y Fruta y leche Kcal:451 Prot:25,1 Lip:14,8 HC:53,5	.Ragout de ternera con patatas Pan y Postre Lácteo Kcal:537 Prot:23,1 Lip:21,7 HC:65,5	*Filete de pollo empanado c/ Lechuga y maíz Pan y Fruta y leche Kcal:200 Prot:13,2 Lip:5,3 HC:24,7	Filete de palometa en salsa de tomate Pan y Fruta y leche Kcal:163 Prot:14,6 Lip:6,1 HC:12	

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



**Lunes**

**Martes**

**Miércoles**

**Jueves**

**Viernes**

.Espirales tricolor con tomate - Día 3 -	.Arroz a la Milanesa - Día 4 -	*Judías pintas estofadas con chorizo - Día 5 -	Brocoli rehogado con jamon serrano - Día 6 -	Potaje montañés - Día 7 -
.Filete de merluza en salsa con daditos de calabacín Pan y Melocoton en almibar Kcal:439 Prot:15,7 Lip:11,2 HC:72	Albóndigas burger meat mixta con tomate y daditos de zanahoria (o) Pan y Fruta y leche Kcal:130 Prot:6,4 Lip:4,5 HC:13,3	.Tortilla de patata y calabacín c/ Lechuga Pan y Postre Lácteo Kcal:601 Prot:28,8 Lip:17,4 HC:77,1	*Varitas de merluza c/ Lechuga Pan y Fruta y leche Kcal:256 Prot:15,6 Lip:10,3 HC:24,6	*Pollo campurriano Pan y .Leche frita Kcal:1177 Prot:34,7 Lip:23 HC:91,9
*Coditos blancos salteados con verduras *Cinta de lomo adobada a la gallega	.Patatas guisadas con verduras *Salmón en salsa de zanahoria y calabaza	Crema de puerro y zanahoria .Filete de pollo con pisto de verduras	Arroz integral con salsa de tomate San marino c/ Lechuga	Judías blancas a la riojana .Tortilla Francesa con jamón york c/ Lechuga y maíz
Pan y Postre Lácteo Kcal:583 Prot:24,3 Lip:29 HC:59,5	Pan y Fruta y leche Kcal:202 Prot:11,4 Lip:10,3 HC:14,7	Pan y Postre Lácteo Kcal:484 Prot:22 Lip:18,4 HC:61,4	Pan y Fruta y leche Kcal:325 Prot:10,7 Lip:5,8 HC:49,9	Pan y Fruta y leche Kcal:351 Prot:26,9 Lip:11,7 HC:30,9
Arroz con verduras - Día 17 -	*Judías verdes rehogadas con zanahoria - Día 18 -	.Sopa de Cocido - Día 19 -	.Crema de calabacín - Día 20 -	.Farfalle a la Napolitana - Día 21 -
.Filete de bacalao rebozado c/ Lechuga y remolacha Pan y Postre Lácteo Kcal:541 Prot:21,3 Lip:16,6 HC:80	Secreto de cerdo con salsa de pimienta y patata panadera Pan y Fruta y leche Kcal:199 Prot:10,8 Lip:19,9 HC:6,3	.Cocido Madrileño completo Pan integral y Gelatina sabor Kcal:638 Prot:24,9 Lip:18,6 HC:96,2	Jamoncitos de pollo con patatas Pan y Fruta y leche Kcal:205 Prot:16,3 Lip:10,3 HC:12	Filete de merluza en salsa verde con guisantes y huevo duro Pan y Fruta y leche Kcal:133 Prot:3,4 Lip:4,4 HC:19,8
.Crema de puerro - Día 24 -	*Arroz tres delicias - Día 25 -	*Sopa de letras - Día 26 -	*Patatas guisadas con magro adobado Día 27 -	- Día 28 -
*Figuritas de pescado c/ Lechuga y maíz Pan y Fruta y leche Kcal:299 Prot:11,9 Lip:12,1 HC:34,7	.Ragout de ternera con patatas Pan y Postre Lácteo Kcal:537 Prot:23,1 Lip:21,7 HC:65,5	*Filete de pollo empanado c/ Lechuga y maíz Pan y Fruta y leche Kcal:200 Prot:13,2 Lip:5,3 HC:24,7	Filete de palometa en salsa de tomate Pan y Fruta y leche Kcal:163 Prot:14,6 Lip:6,1 HC:12	

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



**Lunes**

**Martes**

**Miércoles**

**Jueves**

**Viernes**

.Espirales tricolor con tomate - Día 3 -	.Arroz a la Milanesa - Día 4 -	*Judias pintas estofadas con chorizo - Día 5 -	Brocoli rehogado con jamon serrano - Día 6 -	Potaje montañés - Día 7 -
Filete de pollo al horno con calabacin	Albóndigas burger meat mixta con tomate y daditos de zanahoria (o)	.Tortilla de patata y calabacín c/ Lechuga	Cinta de lomo fresca en salsa c/ Lechuga	*Pollo campurriano
Pan y Melocoton en almibar Kcal:495 Prot:27,7 Lip:12,6 HC:71	Pan y Fruta y leche Kcal:130 Prot:6,4 Lip:4,5 HC:13,3	Pan y Postre Lácteo Kcal:601 Prot:28,8 Lip:17,4 HC:77,1	Pan y Fruta y leche Kcal:250 Prot:22,2 Lip:15,6 HC:5	Pan y Postre Lácteo Kcal:627 Prot:36,7 Lip:23,3 HC:71,2
*Coditos blancos salteados con verduras - Día 10 -	Lentejas ecologicas con verduras - Día 11 -	Crema de puerro y zanahoria - Día 12 -	Arroz integral con salsa de tomate - Día 13 -	Judias blancas a la riojana - Día 14 -
*Cinta de lomo adobada a la gallega	Ragout de ternera en salsa con patatas	.Filete de pollo con pisto de verduras	Cinta de lomo fresca en su jugo c/ Lechuga	.Tortilla Francesa con jamón york c/ Lechuga y maíz
Pan y Postre Lácteo Kcal:583 Prot:24,3 Lip:29 HC:59,5	Pan y Fruta y leche Kcal:392 Prot:23,1 Lip:19,2 HC:31,7	Pan y Postre Lácteo Kcal:484 Prot:22 Lip:18,4 HC:61,4	Pan y Fruta y leche Kcal:373 Prot:20,3 Lip:17,2 HC:26,3	Pan y Fruta y leche Kcal:351 Prot:26,9 Lip:11,7 HC:30,9
Arroz con verduras - Día 17 -	*Judias verdes rehogadas con zanahoria - Día 18 -	.Sopa de Cocido - Día 19 -	.Crema de calabacín - Día 20 -	.Farfalle a la Napolitana - Día 21 -
Filete de pollo al horno c/ Lechuga y remolacha	Secreto de cerdo con salsa de pimienta y patata panadera	.Cocido Madrileño completo	Jamoncitos de pollo con patatas	Cinta de lomo fresca en salsa
Pan y Postre Lácteo Kcal:476 Prot:32,7 Lip:11,7 HC:64	Pan y Fruta y leche Kcal:199 Prot:10,8 Lip:19,9 HC:6,3	Pan integral y Gelatina sabor Kcal:638 Prot:24,9 Lip:18,6 HC:96,2	Pan y Fruta y leche Kcal:205 Prot:16,3 Lip:10,3 HC:12	Pan y Fruta y leche Kcal:330 Prot:21 Lip:17,8 HC:21,3
Lentejas a la Riojana - Día 24 -	*Arroz tres delicias - Día 25 -	*Sopa de letras - Día 26 -	*Patatas guisadas con magro adobado Día 27 -	- Día 28 -
Cinta de lomo fresca en salsa c/ Lechuga y maíz	.Ragout de ternera con patatas	*Filete de pollo empanado c/ Lechuga y maíz	Magro de cerdo en salsa con verduritas	
Pan y Fruta y leche Kcal:416 Prot:32,8 Lip:18 HC:30,7	Pan y Postre Lácteo Kcal:537 Prot:23,1 Lip:21,7 HC:65,5	Pan y Fruta y leche Kcal:200 Prot:13,2 Lip:5,3 HC:24,7	Pan y Fruta y leche Kcal:201 Prot:18,1 Lip:9,1 HC:11,6	

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



**Lunes**

**Martes**

**Miércoles**

**Jueves**

**Viernes**

.Espirales tricolor con tomate - Día 3 -	.Arroz a la Milanesa - Día 4 -	*Judias pintas estofadas con chorizo - Día 5 -	Brocoli rehogado con jamon serrano - Día 6 -	Potaje montañés - Día 7 -
.Filete de merluza en salsa con daditos de calabacín Pan y Melocoton en almibar Kcal:439 Prot:15,7 Lip:11,2 HC:72	Albóndigas burger meat mixta con tomate y daditos de zanahoria (o) Pan y Fruta y leche Kcal:130 Prot:6,4 Lip:4,5 HC:13,3	.Tortilla de patata y calabacín c/ Lechuga Pan y Postre Lácteo Kcal:601 Prot:28,8 Lip:17,4 HC:77,1	*Varitas de merluza c/ Lechuga Pan y Fruta y leche Kcal:256 Prot:15,6 Lip:10,3 HC:24,6	*Pollo campurriano Pan y .Leche frita Kcal:1177 Prot:34,7 Lip:23 HC:91,9
*Coditos blancos salteados con verduras *Cinta de lomo adobada a la gallega	Lentejas ecologicas con verduras - Día 11 - Filete de abadejo en salsa con verduritas	Crema de puerro y zanahoria - Día 12 - .Filete de pollo con pisto de verduras	Arroz integral con salsa de tomate - Día 13 - San marino c/ Lechuga	Judias blancas a la riojana - Día 14 - .Tortilla Francesa con jamón york c/ Lechuga y maíz
Pan y Postre Lácteo Kcal:583 Prot:24,3 Lip:29 HC:59,5	Pan y Fruta y leche Kcal:235 Prot:19 Lip:4,8 HC:29,1	Pan y Postre Lácteo Kcal:484 Prot:22 Lip:18,4 HC:61,4	Pan y Fruta y leche Kcal:325 Prot:10,7 Lip:5,8 HC:49,9	Pan y Fruta y leche Kcal:351 Prot:26,9 Lip:11,7 HC:30,9
Arroz con verduras - Día 17 -	*Judias verdes rehogadas con zanahoria - Día 18 -	.Sopa de Cocido - Día 19 -	.Crema de calabacín - Día 20 -	.Farfalle a la Napolitana - Día 21 -
.Filete de bacalao rebocado c/ Lechuga y remolacha Pan y Postre Lácteo Kcal:541 Prot:21,3 Lip:16,6 HC:80	Secreto de cerdo con salsa de pimienta y patata panadera Pan y Fruta y leche Kcal:199 Prot:10,8 Lip:19,9 HC:6,3	.Cocido Madrileño completo Pan integral y Gelatina sabor Kcal:638 Prot:24,9 Lip:18,6 HC:96,2	Jamoncitos de pollo con patatas Pan y Fruta y leche Kcal:205 Prot:16,3 Lip:10,3 HC:12	Filete de merluza en salsa verde con guisantes y huevo duro Pan y Fruta y leche Kcal:133 Prot:3,4 Lip:4,4 HC:19,8
Lentejas a la Riojana - Día 24 -	*Arroz tres delicias - Día 25 -	*Sopa de letras - Día 26 -	*Patatas guisadas con magro adobado Día 27 -	- Día 28 -
*Figuritas de pescado c/ Lechuga y maíz	.Ragout de ternera con patatas	*Filete de pollo empanado c/ Lechuga y maíz	Filete de palometa en salsa de tomate	
Pan y Fruta y leche Kcal:451 Prot:25,1 Lip:14,8 HC:53,5	Pan y Postre Lácteo Kcal:537 Prot:23,1 Lip:21,7 HC:65,5	Pan y Fruta y leche Kcal:200 Prot:13,2 Lip:5,3 HC:24,7	Pan y Fruta y leche Kcal:163 Prot:14,6 Lip:6,1 HC:12	

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



**Lunes**

**Martes**

**Miércoles**

**Jueves**

**Viernes**

Pasta (sin gluten/huevo) <b>- Día 3 -</b>	.Arroz a la Milanesa <b>- Día 4 -</b>	*Judías pintas estofadas con chorizo <b>- Día 5 -</b>	Brocoli rehogado <b>- Día 6 -</b>	.Garbanzos estofados <b>- Día 7 -</b>
.Filete de merluza en salsa con daditos de calabacín	Albóndigas burger meat mixta con tomate y daditos de zanahoria (o)	Filete de pollo al horno c/ Lechuga	Filete de merluza al horno c/ Lechuga	*Pollo campurriano
Pan y Melocoton en almibar Kcal:306 Prot:12,3 Lip:6,8 HC:52,2	Pan y Fruta Kcal:266 Prot:10,3 Lip:6,5 HC:42,3	Pan y Yogur de soja Kcal:379 Prot:39,9 Lip:9,5 HC:26,2	Pan y Fruta Kcal:256 Prot:15,8 Lip:3,7 HC:33,9	Pan y Yogur de soja Kcal:345 Prot:46 Lip:14,2 HC:11,7
Pasta (sin gluten/huevo) <b>- Día 10 -</b>	Lentejas ecologicas con verduras <b>- Día 11 -</b>	Crema de puerro y zanahoria <b>- Día 12 -</b>	Arroz integral con salsa de tomate <b>- Día 13 -</b>	Judías blancas a la riojana <b>- Día 14 -</b>
*Cinta de lomo adobada a la gallega	*Salmón en salsa de zanahoria y calabaza	.Filete de pollo con pisto de verduras	Filete de merluza al horno c/ Lechuga	Filete de pollo al horno c/ Lechuga y maíz
Pan y Yogur de soja Kcal:243 Prot:13,8 Lip:19,8 HC:2,4	Pan y Fruta Kcal:444 Prot:24,4 Lip:13,5 HC:58,1	Pan y Yogur de soja Kcal:224 Prot:15 Lip:12,4 HC:13,4	Pan y Fruta Kcal:391 Prot:14,9 Lip:6,3 HC:54,2	Pan y Fruta Kcal:481 Prot:40,2 Lip:10,3 HC:57,2
Arroz con verduras <b>- Día 17 -</b>	*Judías verdes rehogadas con zanahoria <b>- Día 18 -</b>	Sopa (pasta sin gluten/huevo) <b>- Día 19 -</b>	.Crema de calabacín <b>- Día 20 -</b>	Pasta (sin gluten/huevo) <b>- Día 21 -</b>
*Bacalao al horno c/ Lechuga y remolacha	Cinta de lomo fresca en salsa	.Cocido Madrileño completo	Jamoncitos de pollo con patatas	Filete de merluza en salsa verde con guisantes y huevo duro
Pan y Yogur de soja Kcal:213 Prot:14,8 Lip:8 HC:21	Pan y Fruta Kcal:397 Prot:23,6 Lip:24,4 HC:36,1	Pan integral y Gelatina sabor Kcal:632 Prot:24,9 Lip:18,6 HC:96,2	Pan y Fruta Kcal:341 Prot:20,2 Lip:12,3 HC:41	Pan y Fruta Kcal:136 Prot:3,9 Lip:2 HC:29
Lentejas a la Riojana <b>- Día 24 -</b>	Arroz con calabacin <b>- Día 25 -</b>	Sopa (pasta sin gluten/huevo) <b>- Día 26 -</b>	*Patatas guisadas con magro adobado <b>Día 27 -</b>	<b>- Día 28 -</b>
Filete de merluza al horno c/ Lechuga y maíz	.Ragout de ternera con patatas	*Filete de pollo empanado c/ Lechuga y maíz	Filete de palometa en salsa de tomate	
Pan y Fruta Kcal:435 Prot:27,4 Lip:7,2 HC:58,5	Pan y Yogur de soja Kcal:357 Prot:13,7 Lip:22,3 HC:25,1	Pan y Fruta Kcal:330 Prot:17,1 Lip:7,3 HC:53,7	Pan y Fruta Kcal:299 Prot:18,5 Lip:8,1 HC:41	

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

