

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

- Día 1 -

- Día 2 -

- Día 3 -

- Día 4 -

- Día 5 -

.Coditos Carbonara

- Día 8 -

.Brócoli gratinado con queso

- Día 9 -

Crema de verduras

- Día 10 -

Sopa de cocido

- Día 11 -

Patatas guisadas con verduras

- Día 12 -

.Filete de merluza en salsa verde

Albondigas de burger meat mixta al horno con patatas

*Pollo asado a la naranja

Cocido madrileño completo

Medallón de salmón y calabaza a la naranja c/ Lechuga

Pan y Melocoton en almibar
Kcal:662 Prot:38,3 Lip:25,7 HC:72,5

Pan y Fruta y leche
Kcal:422 Prot:24,1 Lip:30,2 HC:13,3

Pan y yogur natural azucarado
Kcal:411 Prot:23,8 Lip:13,7 HC:51,7

Pan y Fruta y leche
Kcal:321 Prot:16,9 Lip:17,2 HC:28,2

Pan y Fruta y leche
Kcal:70 Prot:2,2 Lip:1,1 HC:13,2

*Coditos blancos salteados con verduras

- Día 15 -

Lentejas ecológicas con verduras

- Día 16 -

.Crema de calabaza

- Día 17 -

.Arroz con tomate

- Día 18 -

Alubias blancas a la hortelana

- Día 19 -

*Hamburguesa burger meat mixta en salsa con daditos de calabacín

Filete de merluza en salsa con daditos de calabaza

Jamonicos de pollo con verduras

Rombos de Merluza c/ Lechuga y remolacha

Tortilla española c/ Lechuga y maíz

Pan y Fruta y leche
Kcal:351 Prot:16 Lip:22,1 HC:21,8

Pan y Fruta y leche
Kcal:256 Prot:19,3 Lip:7,1 HC:28,8

Pan y natillas de vainilla
Kcal:442 Prot:23,4 Lip:13,1 HC:61

Pan y Fruta y leche
Kcal:296 Prot:17,9 Lip:10,4 HC:24,9

Pan y yogur sabor
Kcal:534 Prot:22,4 Lip:14,1 HC:81,3

Arroz integral tres delicias

- Día 22 -

Judías verdes con jamon serrano

- Día 23 -

Sopa de estrellas

- Día 24 -

JORNADA CÁNTABRA
Pote gallego

- Día 25 -

*Espirales con tomate

- Día 26 -

Filete de bacalao rebocado c/ Lechuga y remolacha

Tortilla española c/ Ensalada variada

Filete de pollo empanado c/ Lechuga y maíz

.Lacón a la Gallega

Filete de merluza en salsa con daditos de calabacín

Pan y Fruta y leche
Kcal:214 Prot:12,5 Lip:10,1 HC:17,6

Pan y yogur natural azucarado
Kcal:595 Prot:22,1 Lip:19,6 HC:82,3

Pan y Fruta y leche
Kcal:200 Prot:13,2 Lip:5,3 HC:24,7

Pan y Tarta de santiago
Kcal:846 Prot:49,3 Lip:38,8 HC:68,7

Pan y Fruta y leche
Kcal:235 Prot:13,7 Lip:10,6 HC:21

Lentejas estofadas con verduras

- Día 29 -

*Arroz con magro

- Día 30 -

*Macarrones con salsa de tomate

- Día 31 -

Hamburguesa de burger meat mixta con patatas fritas

.Filete de caballa a la Bilbaína

*Filete de pollo con jardinera de verduras

Pan y Fruta y leche
Kcal:473 Prot:25,4 Lip:25,6 HC:33,5

Pan y Fruta y leche
Kcal:214 Prot:14,8 Lip:9,5 HC:14,7

Pan integral y yogur líquido
Kcal:618 Prot:36,1 Lip:11,9 HC:90,9

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, 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



El Equipo de ENASUI
Les desea un
Feliz Año 2024



Monday

Tuesday

Wednesday

Thursday

Friday



- Día 1 -	- Día 2 -	- Día 3 -	- Día 4 -	- Día 5 -
**Coditos carbonara	Grated broccoli	Vegetable cream	Stew soup	Stewed potatoes with vegetables
Hake fillet in green sauce	Baked mixed burger meatballs with potatoes	Orange roast chicken	Full Madrid-style stew	**Medallón de salmón y calabaza a la naranja c/ Lettuce
Bread y Peach in syrup Kcal:662 Prot:38,3 Lip:25,7 HC:72,5	Bread y **Fruta y leche Kcal:422 Prot:24,1 Lip:30,2 HC:13,3	Bread y Sugared plain yogurt Kcal:411 Prot:23,8 Lip:13,7 HC:51,7	Bread y **Fruta y leche Kcal:321 Prot:16,9 Lip:17,2 HC:28,2	Bread y **Fruta y leche Kcal:70 Prot:2,2 Lip:1,1 HC:13,2
Sautéed pasta elbows with vegetables	Ecological lentils with vegetables	Pumpkin cream	Rice with tomatoe sauce	"Hortelana" white beans
Mixed burger meat hamburger with diced courgette	Hake fillet in sauce with diced pumpkin	Chicken legs with vegetables	Hake figures c/ Lettuce and beet	Spanish omelette c/ Lettuce and corn
Bread y **Fruta y leche Kcal:351 Prot:16 Lip:22,1 HC:21,8	Bread y **Fruta y leche Kcal:256 Prot:19,3 Lip:7,1 HC:28,8	Bread y Flan Kcal:442 Prot:23,4 Lip:13,1 HC:61	Bread y **Fruta y leche Kcal:296 Prot:17,9 Lip:10,4 HC:24,9	Bread y Flavoured yogurt Kcal:534 Prot:22,4 Lip:14,1 HC:81,3
**Arroz integral tres delicias	Green beans with serrano ham	Star soup	Galician "pote"	Pasta spirals with tomatoe sauce
Battered cod fillet c/ Lettuce and beet	Spanish omelette c/ Mixed salad	Breaded chicken fillet c/ Lettuce and corn	**Filtete de Sajonia a la gallega	Hake fillet in sauce with diced courgette
Bread y **Fruta y leche Kcal:214 Prot:12,5 Lip:10,1 HC:17,6	Bread y Liquid yogurt Kcal:595 Prot:22,1 Lip:19,6 HC:82,3	Bread y **Fruta y leche Kcal:200 Prot:13,2 Lip:5,3 HC:24,7	Bread y **Tarta de santiago Kcal:846 Prot:49,3 Lip:38,8 HC:68,7	Bread y **Fruta y leche Kcal:235 Prot:13,7 Lip:10,6 HC:21
Stewed lentils with vegetables	Rice with pork lean meat	Macaroni with tomato sauce		
Beef hamburger in sauce with diced potatoes	"Bilbaina" style mackerell fish	Chicken fillet with vegetables		
Bread y **Fruta y leche Kcal:473 Prot:25,4 Lip:25,6 HC:33,5	Bread y **Fruta y leche Kcal:214 Prot:14,8 Lip:9,5 HC:14,7	Wholemeal bread y Sugared plain yogurt Kcal:618 Prot:36,1 Lip:11,9 HC:90,9		

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, 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



El Equipo de ENASUI
es desea un
Feliz Año 2024

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

- Día 1 -

- Día 2 -

- Día 3 -

- Día 4 -

- Día 5 -

Pasta (sin gluten/huevo)

- Día 8 -

.Brócoli gratinado con queso

- Día 9 -

Crema de verduras

- Día 10 -

Sopa (pasta sin gluten/huevo)

- Día 11 -

Patatas guisadas con verduras

- Día 12 -

.Filete de merluza en salsa verde

Albóndigas de ternera sin gluten con patatas

*Pollo asado a la naranja

Cocido madrileño completo

Medallón de salmón y calabaza a la naranja c/ Lechuga

Barra de pan sin gluten y Melocoton en almibar
Kcal:278 Prot:28,3 Lip:17,3 HC:2,5

Barra de pan sin gluten y Fruta y leche
Kcal:367 Prot:25,2 Lip:26,8 HC:6,4

Barra de pan sin gluten y yogur natural azucarado
Kcal:198 Prot:16,2 Lip:10,3 HC:10,2

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

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

Pasta (sin gluten/huevo)

- Día 15 -

.Patatas guisadas con verduras

- Día 16 -

.Crema de calabaza

- Día 17 -

.Arroz con tomate

- Día 18 -

Alubias blancas a la hortelana

- Día 19 -

Hamburguesa de vacuno 100% al horno con daditos de zanahoria

Filete de merluza en salsa con daditos de calabaza

Jamonicos de pollo con verduras

Filete de merluza al horno c/ Lechuga y remolacha

Tortilla española c/ Lechuga y maíz

Barra de pan sin gluten y Fruta y leche
Kcal:227 Prot:12,4 Lip:19,2 HC:1,2

Barra de pan sin gluten y Fruta y leche
Kcal:151 Prot:10,2 Lip:5,9 HC:14,4

Barra de pan sin gluten y Postre Lácteo
Kcal:206 Prot:16,5 Lip:10,3 HC:11,9

Barra de pan sin gluten y Fruta y leche
Kcal:254 Prot:10,9 Lip:8,7 HC:25,2

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

Arroz integral tres delicias

- Día 22 -

Judías verdes con jamon serrano

- Día 23 -

Sopa (pasta sin gluten/huevo)

- Día 24 -

Pote gallego

- Día 25 -

Pasta (sin gluten/huevo)

- Día 26 -

*Ventresca de bacalao al horno c/ Lechuga y remolacha

Tortilla española c/ Ensalada variada

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

.Lacón a la Gallega

Filete de merluza en salsa con daditos de calabacin

Barra de pan sin gluten y Fruta y leche
Kcal:104 Prot:12,9 Lip:5,1 HC:1,6

Barra de pan sin gluten y yogur natural azucarado
Kcal:377 Prot:15,2 Lip:16 HC:39,3

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

pan sin gluten y Tarta de Santiago sin gluten
Kcal:710 Prot:45,4 Lip:36,8 HC:39,7

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

.Crema de zanahoria

- Día 29 -

*Arroz con magro

- Día 30 -

Pasta (sin gluten/huevo)

- Día 31 -

Hamburguesa de vacuno 100% al horno con daditos de zanahoria

.Filete de caballa a la Bilbaína

*Filete de pollo con jardinera de verduras

Barra de pan sin gluten y Fruta y leche
Kcal:297 Prot:14,2 Lip:21,1 HC:12,9

Barra de pan sin gluten y Fruta y leche
Kcal:214 Prot:14,8 Lip:9,5 HC:14,7

Barra de pan sin gluten y yogur natural azucarado
Kcal:126 Prot:19,8 Lip:4,1 HC:2,7

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, 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



El Equipo de ENASUI
Les desea un
Feliz Año 2024



Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

- Día 1 -

- Día 2 -

- Día 3 -

- Día 4 -

- Día 5 -

Pasta (sin gluten/huevo)

- Día 8 -

Brocoli al ajillo

- Día 9 -

Crema de verduras

- Día 10 -

Sopa (pasta sin gluten/huevo)

- Día 11 -

Patatas guisadas con verduras

- Día 12 -

.Filete de merluza en salsa verde

Albondigas de burger meat mixta al horno con patatas

*Pollo asado a la naranja

Cocido madrileño completo

Medallón de salmón y calabaza a la naranja c/ Lechuga

Pan y Melocoton en almibar
Kcal:504 Prot:32,6 Lip:19,3 HC:53,5

Pan y Fruta y leche
Kcal:326 Prot:13,5 Lip:24,2 HC:13,6

Pan y yogur natural azucarado
Kcal:411 Prot:23,8 Lip:13,7 HC:51,7

Pan y Fruta y leche
Kcal:315 Prot:16,9 Lip:17,2 HC:28,2

Pan y Fruta y leche
Kcal:70 Prot:2,2 Lip:1,1 HC:13,2

Pasta (sin gluten/huevo)

- Día 15 -

Lentejas ecológicas con verduras

- Día 16 -

.Crema de calabaza

- Día 17 -

.Arroz con tomate

- Día 18 -

Alubias blancas a la hortelana

- Día 19 -

*Hamburguesa burger meat mixta en salsa con daditos de calabacín

Filete de merluza en salsa con daditos de calabaza

Jamonicos de pollo con verduras

Filete de merluza al horno c/ Lechuga y remolacha

Cinta de lomo fresca en su jugo c/ Lechuga y maíz

Pan y Fruta y leche
Kcal:225 Prot:13,1 Lip:16,3 HC:6,2

Pan y Fruta y leche
Kcal:256 Prot:19,3 Lip:7,1 HC:28,8

Pan y natillas de vainilla
Kcal:442 Prot:23,4 Lip:13,1 HC:61

Pan y Fruta y leche
Kcal:254 Prot:10,9 Lip:8,7 HC:25,2

Pan y yogur sabor
Kcal:583 Prot:35,4 Lip:17,8 HC:73,4

Arroz integral con salsa de tomate

- Día 22 -

Judías verdes con jamon serrano

- Día 23 -

Sopa (pasta sin gluten/huevo)

- Día 24 -

Pote gallego

- Día 25 -

Pasta (sin gluten/huevo)

- Día 26 -

Filete de bacalao rebocado sin huevo c/ Lechuga y remolacha

Ternera asada en su jugo

Filete de pollo empanado c/ Lechuga y maíz

.Lacón a la Gallega

Filete de merluza en salsa con daditos de calabacín

Pan y Fruta y leche
Kcal:379 Prot:14,6 Lip:13,7 HC:40,9

Pan y Postre Lácteo
Kcal:468 Prot:28 Lip:18,5 HC:49,6

Pan y Fruta y leche
Kcal:194 Prot:13,2 Lip:5,3 HC:24,7

Pan y Postre Lácteo
Kcal:933 Prot:53,2 Lip:39,8 HC:84,4

Pan y Fruta y leche
Kcal:102 Prot:10,3 Lip:6,2 HC:1,2

Lentejas estofadas con verduras

- Día 29 -

*Arroz con magro

- Día 30 -

Pasta (sin gluten/huevo)

- Día 31 -

Hamburguesa de burger meat mixta con patatas fritas

.Filete de caballa a la Bilbaína

*Filete de pollo con jardinera de verduras

Pan y Fruta y leche
Kcal:473 Prot:25,4 Lip:25,6 HC:33,5

Pan y Fruta y leche
Kcal:214 Prot:14,8 Lip:9,5 HC:14,7

Pan integral y yogur líquido
Kcal:444 Prot:31,5 Lip:6,9 HC:64,2

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) n° 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



El Equipo de ENASUI
Les desea un
Feliz Año 2024



Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

- Día 1 -

- Día 2 -

- Día 3 -

- Día 4 -

- Día 5 -

*Coditos con salsa de tomate

- Día 8 -

Brocoli al ajillo

- Día 9 -

Crema de verduras

- Día 10 -

Sopa de cocido

- Día 11 -

Patatas guisadas con verduras

- Día 12 -

.Filete de merluza en salsa verde

Albondigas de burger meat mixta al horno con patatas

*Pollo asado a la naranja

Cocido madrileño completo

Medallón de salmón y calabaza a la naranja c/ Lechuga

Pan y Melocoton en almibar
Kcal:637 Prot:36 Lip:23,7 HC:73,3

Pan y Fruta, leche sin lactosa
Kcal:462 Prot:17,4 Lip:26,2 HC:42,6

Pan y yogur de savia
Kcal:334 Prot:20,1 Lip:12,3 HC:39,2

Pan y Fruta, leche sin lactosa
Kcal:457 Prot:20,8 Lip:19,2 HC:57,2

Pan y Fruta, leche sin lactosa
Kcal:206 Prot:6,1 Lip:3,1 HC:42,2

*Coditos blancos salteados con verduras

- Día 15 -

Lentejas ecológicas con verduras

- Día 16 -

.Crema de calabaza

- Día 17 -

.Arroz con tomate

- Día 18 -

Alubias blancas a la hortelana

- Día 19 -

*Hamburguesa burger meat mixta en salsa con daditos de calabacín

Filete de merluza en salsa con daditos de calabaza

Jamonicos de pollo con verduras

Filete de merluza al horno c/ Lechuga y remolacha

Tortilla española c/ Lechuga y maíz

Pan y Fruta, leche sin lactosa
Kcal:487 Prot:19,9 Lip:24,1 HC:50,8

Pan y Fruta, leche sin lactosa
Kcal:392 Prot:23,2 Lip:9,1 HC:57,8

Pan y yogur de savia
Kcal:342 Prot:20,4 Lip:12,3 HC:40,9

Pan y Fruta, leche sin lactosa
Kcal:390 Prot:14,8 Lip:10,7 HC:54,2

Pan y yogur de savia
Kcal:457 Prot:18,7 Lip:12,7 HC:68,8

Arroz integral tres delicias

- Día 22 -

Judías verdes con jamon serrano

- Día 23 -

Sopa de estrellas

- Día 24 -

Pote gallego

- Día 25 -

*Espirales con tomate

- Día 26 -

Filete de bacalao rebocado c/ Lechuga y remolacha

Tortilla española

Filete de pollo empanado c/ Lechuga y maíz

.Lacón a la Gallega

Filete de merluza en salsa con daditos de calabacín

Pan y Fruta, leche sin lactosa
Kcal:350 Prot:16,4 Lip:12,1 HC:46,6

Pan y yogur de savia
Kcal:362 Prot:12,5 Lip:16,1 HC:42,8

Pan y Fruta, leche sin lactosa
Kcal:336 Prot:17,1 Lip:7,3 HC:53,7

Pan y postre sin lactosa
Kcal:846 Prot:49,3 Lip:38,8 HC:68,7

Pan y Fruta, leche sin lactosa
Kcal:371 Prot:17,6 Lip:12,6 HC:50

Lentejas estofadas con verduras

- Día 29 -

*Arroz con magro

- Día 30 -

*Macarrones con salsa de tomate

- Día 31 -

Hamburguesa de burger meat mixta con patatas fritas

.Filete de caballa a la Bilbaína

*Filete de pollo con jardinera de verduras

Pan y Fruta, leche sin lactosa
Kcal:609 Prot:29,3 Lip:27,6 HC:62,5

Pan y Fruta, leche sin lactosa
Kcal:350 Prot:18,7 Lip:11,5 HC:43,7

Pan integral y yogur de savia
Kcal:541 Prot:32,4 Lip:10,5 HC:78,4

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, 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



El Equipo de ENASUI Les desea un **Feliz Año 2024**



Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

- Día 1 -

- Día 2 -

- Día 3 -

- Día 4 -

- Día 5 -

- Día 8 -

- Día 9 -

- Día 10 -

- Día 11 -

- Día 12 -

- Día 15 -

- Día 16 -

- Día 17 -

- Día 18 -

- Día 19 -

- Día 22 -

- Día 23 -

- Día 24 -

- Día 25 -

- Día 26 -

- Día 29 -

- Día 30 -

- Día 31 -

.Coditos Carbonara Cinta de lomo fresca en salsa con zanahoria baby Pan y Melocoton en almibar Kcal:538 Prot:26,2 Lip:17,5 HC:71,7	.Brócoli gratinado con queso Albondigas de burger meat mixta al horno con patatas Pan y Fruta y leche Kcal:422 Prot:24,1 Lip:30,2 HC:13,3	Crema de verduras *Pollo asado a la naranja Pan y yogur natural azucarado Kcal:411 Prot:23,8 Lip:13,7 HC:51,7	Sopa de cocido Cocido madrileño completo Pan y Fruta y leche Kcal:321 Prot:16,9 Lip:17,2 HC:28,2	Patatas guisadas con verduras Ragout de ternera en su jugo con daditos de zanahoria Pan y Fruta y leche Kcal:253 Prot:19,8 Lip:11,9 HC:17
*Coditos blancos salteados con verduras *Hamburguesa burger meat mixta en salsa con daditos de calabacín Pan y Fruta y leche Kcal:351 Prot:16 Lip:22,1 HC:21,8	Lentejas ecologicas con verduras Cinta de lomo fresca en salsa con zanahoria baby Pan y Fruta y leche Kcal:330 Prot:27,6 Lip:11,4 HC:29,3	.Crema de calabaza Jamoncitos de pollo con verduras Pan y natillas de vainilla Kcal:442 Prot:23,4 Lip:13,1 HC:61	.Arroz con tomate Ragout de ternera en salsa con patata cuadro Pan y Fruta y leche Kcal:347 Prot:19,7 Lip:14,2 HC:27,1	Alubias blancas a la hortelana Tortilla española c/ Lechuga y maíz Pan y yogur sabor Kcal:534 Prot:22,4 Lip:14,1 HC:81,3
Arroz integral tres delicias Cinta de lomo fresca en salsa c/ Lechuga y remolacha Pan y Fruta y leche Kcal:207 Prot:18,1 Lip:13,5 HC:3,1	Judias verdes con jamon serrano Tortilla española c/ Ensalada variada Pan y yogur natural azucardo Kcal:595 Prot:22,1 Lip:19,6 HC:82,3	Sopa de estrellas Filete de pollo empanado c/ Lechuga y maíz Pan y Fruta y leche Kcal:200 Prot:13,2 Lip:5,3 HC:24,7	Pote gallego .Lacón a la Gallega Pan y Tarta de santiago Kcal:846 Prot:49,3 Lip:38,8 HC:68,7	*Espirales con tomate Pollo asado en su jugo Pan y Fruta y leche Kcal:288 Prot:18 Lip:14,2 HC:22
Lentejas estofadas con verduras Hamburguesa de burger meat mixta con patatas fritas Pan y Fruta y leche Kcal:473 Prot:25,4 Lip:25,6 HC:33,5	*Arroz con magro Cinta de lomo fresca encebollada Pan y Fruta y leche Kcal:240 Prot:21,9 Lip:8,7 HC:16	*Macarrones con salsa de tomate *Filete de pollo con jardinera de verduras Pan integral y yogur líquido Kcal:618 Prot:36,1 Lip:11,9 HC:90,9		

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, o en el teléfono 918729230 Ext. 3. En nuestra página WEB, dispone además de las recomendaciones para las cenas..

Menús Equilibrados

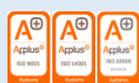
Ecológicamente Responsables

Alimentación Neurosaludable

Certificaciones de calidad

Concienciados Socialmente

Alimentos de proximidad



El Equipo de ENASUI
Les desea un
Feliz Año 2024



Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

- Día 1 -

- Día 2 -

- Día 3 -

- Día 4 -

- Día 5 -

- Día 8 -

- Día 9 -

- Día 10 -

- Día 11 -

- Día 12 -

- Día 15 -

- Día 16 -

- Día 17 -

- Día 18 -

- Día 19 -

- Día 22 -

- Día 23 -

- Día 24 -

- Día 25 -

- Día 26 -

- Día 29 -

- Día 30 -

- Día 31 -

Pasta (sin gluten/huevo)

Cinta de lomo fresca en salsa con zanahoria baby

Pan y Melocoton en almibar
Kcal:380 Prot:20,5 Lip:11,1 HC:52,7

Pasta (sin gluten/huevo)

*Hamburguesa burger meat mixta en salsa con daditos de calabacín

Pan y Fruta, leche sin lactosa
Kcal:361 Prot:17 Lip:18,3 HC:35,2

Arroz integral con salsa de tomate

Cinta de lomo fresca en salsa c/ Lechuga y remolacha

Pan y Fruta, leche sin lactosa
Kcal:508 Prot:24,1 Lip:19 HC:55,4

Crema de zanahoria

Hamburguesa de burger meat mixta con patatas fritas

Pan y Fruta, leche sin lactosa
Kcal:502 Prot:19,8 Lip:27,2 HC:46,7

Brocoli al ajillo

Albondigas de burger meat mixta al horno con patatas

Pan y Fruta, leche sin lactosa
Kcal:462 Prot:17,4 Lip:26,2 HC:42,6

Patatas guisadas con verduras

Cinta de lomo fresca en salsa con zanahoria baby

Pan y Fruta, leche sin lactosa
Kcal:360 Prot:22,3 Lip:12,2 HC:43,9

Judías verdes con jamon serrano

Ragout de ternera en salsa con patata cuadro

Pan y Fruta, yogur de savia
Kcal:448 Prot:25 Lip:16,9 HC:35,6

*Arroz con magro

Cinta de lomo fresca encebollada

Pan y Fruta, leche sin lactosa
Kcal:376 Prot:25,8 Lip:10,7 HC:45

Crema de verduras

*Pollo asado a la naranja

Pan y yogur de savia
Kcal:334 Prot:20,1 Lip:12,3 HC:39,2

Crema de calabaza

Jamonicos de pollo con verduras

Pan y yogur de savia
Kcal:342 Prot:20,4 Lip:12,3 HC:40,9

Sopa (pasta sin gluten/huevo)

Filete de pollo empanado c/ Lechuga y maíz

Pan y Fruta, leche sin lactosa
Kcal:330 Prot:17,1 Lip:7,3 HC:53,7

Pasta (sin gluten/huevo)

*Filete de pollo con jardinera de verduras

Pan integral y yogur de savia
Kcal:367 Prot:27,8 Lip:5,5 HC:51,7

Sopa (pasta sin gluten/huevo)

Cocido madrileño completo

Pan y Fruta, leche sin lactosa
Kcal:451 Prot:20,8 Lip:19,2 HC:57,2

Arroz con tomate

Ternera asada en su jugo c/ Lechuga y remolacha

Pan y Fruta, leche sin lactosa
Kcal:483 Prot:23,6 Lip:16,2 HC:56,1

Pote gallego

Lacón a la Gallega

Pan y postre sin lactosa y huevo
Kcal:846 Prot:49,3 Lip:38,8 HC:68,7

Patatas guisadas con verduras

Ragout de ternera en su jugo con daditos de zanahoria

Pan y Fruta, leche sin lactosa
Kcal:389 Prot:23,7 Lip:13,9 HC:46

Alubias blancas a la hortelana

Cinta de lomo fresca en su jugo c/ Lechuga y maíz

Pan y yogur de savia
Kcal:506 Prot:31,7 Lip:16,4 HC:60,9

Pasta (sin gluten/huevo)

Pollo asado en su jugo

Pan y Fruta, leche sin lactosa
Kcal:291 Prot:18,5 Lip:11,8 HC:31,2

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) n° 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

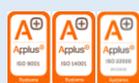
Ecológicamente Responsables

Alimentación Neurosaludable

Certificaciones de calidad

Concienciados Socialmente

Alimentos de proximidad



El Equipo de ENASUI Les desea un **Feliz Año 2024**



Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

- Día 1 -

- Día 2 -

- Día 3 -

- Día 4 -

- Día 5 -

- Día 8 -

- Día 9 -

- Día 10 -

- Día 11 -

- Día 12 -

- Día 15 -

- Día 16 -

- Día 17 -

- Día 18 -

- Día 19 -

- Día 22 -

- Día 23 -

- Día 24 -

- Día 25 -

- Día 26 -

- Día 29 -

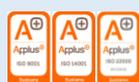
- Día 30 -

- Día 31 -

.Coditos Carbonara	.Brócoli gratinado con queso	Crema de verduras	Sopa de cocido	Patatas guisadas con verduras
Cinta de lomo fresca en salsa con zanahoria baby	Albondigas de burger meat mixta al horno con patatas	*Pollo asado a la naranja	Cocido madrileño completo	Ternera asada en su jugo c/ Lechuga
Pan y Melocoton en almibar Kcal:538 Prot:26,2 Lip:17,5 HC:71,7	Pan y Fruta y leche Kcal:422 Prot:24,1 Lip:30,2 HC:13,3	Pan y yogur natural azucarado Kcal:411 Prot:23,8 Lip:13,7 HC:51,7	Pan y Fruta y leche Kcal:321 Prot:16,9 Lip:17,2 HC:28,2	Pan y Fruta y leche Kcal:253 Prot:19,8 Lip:11,9 HC:17
*Coditos blancos salteados con verduras	Lentejas ecologicas con verduras	.Crema de calabaza	.Arroz con tomate	Alubias blancas a la hortelana
*Hamburguesa burger meat mixta en salsa con daditos de calabacín	Cinta de lomo fresca en salsa con zanahoria baby	Jamonicos de pollo con verduras	Ternera asada en su jugo c/ Lechuga y remolacha	Tortilla española c/ Lechuga y maíz
Pan y Fruta y leche Kcal:351 Prot:18,1 Lip:22,1 HC:21,8	Pan y Fruta y leche Kcal:330 Prot:27,6 Lip:11,4 HC:29,3	Pan y natillas de vainilla Kcal:442 Prot:23,4 Lip:13,1 HC:61	Pan y Fruta y leche Kcal:347 Prot:19,7 Lip:14,2 HC:27,1	Pan y yogur sabor Kcal:534 Prot:22,4 Lip:14,1 HC:81,3
Arroz integral tres delicias	Judias verdes con jamon serrano	Sopa de estrellas	Pote gallego	*Espirales con tomate
Cinta de lomo fresca en salsa c/ Lechuga y remolacha	Tortilla española c/ Ensalada variada	Filete de pollo empanado c/ Lechuga y maíz	.Lacón a la Gallega	Pollo asado en su jugo
Pan y Fruta y leche Kcal:207 Prot:18,1 Lip:13,5 HC:3,1	Pan y yogur natural azucarado Kcal:595 Prot:22,1 Lip:19,6 HC:82,3	Pan y Fruta y leche Kcal:200 Prot:13,2 Lip:5,3 HC:24,7	Pan y Tarta de Santiago Kcal:933 Prot:53,2 Lip:39,8 HC:84,4	Pan y Fruta y leche Kcal:288 Prot:18 Lip:14,2 HC:22
Lentejas estofadas con verduras	*Arroz con magro	*Macarrones con salsa de tomate		
Hamburguesa de burger meat mixta con patatas fritas	Cinta de lomo fresca encebollada	*Filete de pollo con jardinera de verduras		
Pan y Fruta y leche Kcal:473 Prot:25,4 Lip:25,6 HC:33,5	Pan y Fruta y leche Kcal:240 Prot:21,9 Lip:8,7 HC:16	Pan integral y yogur líquido Kcal:618 Prot:36,1 Lip:11,9 HC:90,9		

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, 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



El Equipo de ENASUI
Les desea un
Feliz Año 2024



Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

- Día 1 -

- Día 2 -

- Día 3 -

- Día 4 -

- Día 5 -

- Día 8 -

- Día 9 -

- Día 10 -

- Día 11 -

- Día 12 -

- Día 15 -

- Día 16 -

- Día 17 -

- Día 18 -

- Día 19 -

- Día 22 -

- Día 23 -

- Día 24 -

- Día 25 -

- Día 26 -

- Día 29 -

- Día 30 -

- Día 31 -

Pasta (sin gluten/huevo)

.Filete de merluza en salsa verde

Pan y Melocoton en almibar
Kcal:504 Prot:32,6 Lip:19,3 HC:53,5

Pasta (sin gluten/huevo)

*Hamburguesa burger meat mixta en salsa con daditos de calabacín

Pan y Fruta, leche sin lactosa
Kcal:361 Prot:17 Lip:18,3 HC:35,2

Arroz integral con salsa de tomate

Filete de bacalao rebosado sin huevo c/ Lechuga y remolacha

Pan y Fruta
Kcal:1515 Prot:18,5 Lip:15,7 HC:69,9

Lentejas estofadas con verduras

Hamburguesa de burger meat mixta con patatas fritas

Pan y Fruta, leche sin lactosa
Kcal:609 Prot:29,3 Lip:27,6 HC:62,5

Brocoli al ajillo

Albondigas de burger meat mixta al horno con patatas

Pan y Fruta, leche sin lactosa
Kcal:462 Prot:17,4 Lip:26,2 HC:42,6

Lentejas ecológicas con verduras

Filete de merluza en salsa con daditos de calabaza

Pan y Fruta, leche sin lactosa
Kcal:392 Prot:23,2 Lip:9,1 HC:57,8

Judías verdes con jamon serrano

Ternera asada en su jugo c/

Pan y yogur de savia
Kcal:448 Prot:25 Lip:16,9 HC:35,6

*Arroz con magro

.Filete de caballa a la Bilbaína

Pan y Fruta, leche sin lactosa
Kcal:350 Prot:18,7 Lip:11,5 HC:43,7

Crema de verduras

*Pollo asado a la naranja

Pan y yogur de savia
Kcal:334 Prot:20,1 Lip:12,3 HC:39,2

.Crema de calabaza

Jamonicos de pollo con verduras

Pan y yogur de savia
Kcal:342 Prot:20,4 Lip:12,3 HC:40,9

Sopa (pasta sin gluten/huevo)

Filete de pollo empanado c/ Lechuga y maíz

Pan y Fruta, leche sin lactosa
Kcal:330 Prot:17,1 Lip:7,3 HC:53,7

Pasta (sin gluten/huevo)

*Filete de pollo con jardinera de verduras

Pan integral y yogur de savia
Kcal:367 Prot:27,8 Lip:5,5 HC:51,7

Sopa (pasta sin gluten/huevo)

Cocido madrileño completo

Pan y Fruta, leche sin lactosa
Kcal:451 Prot:20,8 Lip:19,2 HC:57,2

.Arroz con tomate

Filete de merluza al horno c/ Lechuga y remolacha

Pan y Fruta, leche sin lactosa
Kcal:390 Prot:14,8 Lip:10,7 HC:54,2

Pote gallego

.Lacón a la Gallega

Pan y postre sin huevo ni lactosa
Kcal:846 Prot:49,3 Lip:38,8 HC:68,7

Patatas guisadas con verduras

Medallón de salmón y calabaza a la naranja c/ Lechuga

Pan y Fruta, leche sin lactosa
Kcal:206 Prot:6,1 Lip:3,1 HC:42,2

Alubias blancas a la hortelana

Cinta de lomo fresca en su jugo c/ Lechuga y maíz

Pan y yogur de savia
Kcal:506 Prot:31,7 Lip:16,4 HC:60,9

Pasta (sin gluten/huevo)

Filete de merluza en salsa con daditos de calabacín

Pan y Fruta, leche sin lactosa
Kcal:238 Prot:14,2 Lip:8,2 HC:30,2

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) n° 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

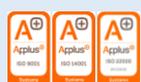
Ecológicamente Responsables

Alimentación Neurosaludable

Certificaciones de calidad

Concienciados Socialmente

Alimentos de proximidad



El Equipo de ENASUI
Les desea un
Feliz Año 2024

