

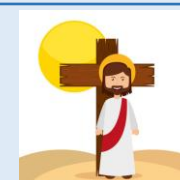
Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes



Día 6 -

***Espirales integrales con jamón serrano y salsa de tomate
Baked mxd burger meatballs with vegetables

Wholemeal bread y Banana
Kcal:709 Prot:24,5 Lip:29 HC:87,5

- Día 7 -

**E- Crema de zanahoria ECO

Chicken fillet in juice with pepper strips c/ Lettuce and corn

Bread y Plain yogurt
Kcal:395 Prot:30 Lip:11,4 HC:47,1

- Día 8 -

Stewed white beans with vegetables

Omelette c/ Lettuce and beet

Wholemeal bread y Pear
Kcal:602 Prot:25,3 Lip:9,6 HC:103,3

- Día 9 -

Rice three delights

Baked hake fillet with boiled egg c/ Lettuce

Bread y Orange
Kcal:375 Prot:18,1 Lip:9,6 HC:57

- Día 10 -

***Ensalada alemana de patata

- Día 13 -

***Salchichas frescas

Bread y Plain yogurt
Kcal:197 Prot:7,6 Lip:4,7 HC:34,5



**E- Judias verdes ecologicas con zanahoria dado
Spanish omelette with courgette c/ Lettuce and corn

Wholemeal bread y Orange
Kcal:481 Prot:15,3 Lip:20,1 HC:70,3

- Día 14 -

***Lentejas castellanas

- Día 15 -

Italian style haddock fillet with diced pumpkin

Bread y **E- Manzana eco
Kcal:292 Prot:25,6 Lip:7,1 HC:31,4

***Crema de verduras

- Día 16 -

***Pollo asado con romero y limón c/ Lettuce and carrots

Wholemeal bread y Banana
Kcal:481 Prot:24,1 Lip:10,8 HC:71,9

***Macarrones integrales con salsa de setas
Battered cod fillet c/ Lettuce

Bread y Pear
Kcal:512 Prot:20,3 Lip:16,5 HC:74,4

- Día 17 -

Sautéed vegetable stew with onions

- Día 20 -

***Tortilla francesa con jamón york c/ Lettuce and carrots

Bread y **E- Platano eco
Kcal:216 Prot:17 Lip:12,4 HC:9

"Hortelana" pinto beans

- Día 21 -

***Filete de palometa al horno con pisto

Wholemeal bread y Pear
Kcal:537 Prot:26,9 Lip:7,9 HC:90,1

***Macarrones integrales a la napolitana
Baked marinated pork loin c/ Lettuce and corn

- Día 22 -

Bread y Plain yogurt
Kcal:625 Prot:27,1 Lip:34,7 HC:54,3

Stewed lentils with vegetables

- Día 23 -

***Filete de merluza al horno con calabaza

Wholemeal bread y Orange
Kcal:525 Prot:27,9 Lip:8,5 HC:84,1

Rice with vegetables

- Día 24 -

***Guiso de pavo con patatas al vapor c/ Lettuce

Bread y Apple
Kcal:452 Prot:28,9 Lip:5,7 HC:64

Rioja-style potatoes

- Día 27 -

Salmon orange

Bread y Pear
Kcal:396 Prot:18,1 Lip:16,3 HC:48,2

Grated cauliflower

- Día 28 -

Omelette c/ Lettuce and carrots

Wholemeal bread y Clementine
Kcal:489 Prot:20,7 Lip:12,9 HC:71,3

White bean salad (white beans, egg, tomato, carrot and corn)

- Día 29 -

**E- Magro de cerdo en salsa con verduras ECO

Bread y Plain yogurt
Kcal:506 Prot:33,3 Lip:14 HC:64,6

***Espirales integrales boloñesa

- Día 30 -

"Ajoarriero" hake fillet c/ Lettuce and corn

Wholemeal bread y Apple
Kcal:509 Prot:21,7 Lip:13,9 HC:75,3

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, 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



DÍA DEL LIBRO

23 de abril

#DíaDelLibro



¡¡EN ABRIL, AGUAS MIL!!



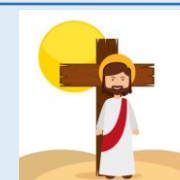
Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes



- Día 6 -

*Espirales integrales con jamón serrano y salsa de tomate
Albondigas de burger meat mixta al horno con verduritas

Pan integral y Fruta de temporada
Kcal:709 Prot:24,5 Lip:29 HC:87,5

- Día 7 -

Crema de zanahoria eco
Filete de pollo en su jugo con tiras de pimiento c/ Lechuga y maíz

Pan y Yogur natural
Kcal:395 Prot:30 Lip:11,4 HC:47,1

- Día 8 -

*Alubias blancas estofadas con verduras
.Tortilla Francesa c/ Lechuga y remolacha

Pan integral y Fruta de temporada
Kcal:602 Prot:25,3 Lip:9,6 HC:103,3

- Día 9 -

*Arroz tres delicias
*Filete de merluza al horno con huevo duro c/ Lechuga

Pan y Fruta de temporada
Kcal:375 Prot:18,1 Lip:9,6 HC:57

- Día 10 -

JORNADA ALEMANA
Ensalada alemana de patata
*Salchichas frescas

- Día 13 -



Pan y Yogur natural
Kcal:197 Prot:7,6 Lip:4,7 HC:34,5

Menestra de verduras rehogadas con cebollita
.Tortilla Francesa con jamón york c/ Lechuga y zanahoria

Pan y Fruta de temporada ECO
Kcal:216 Prot:17 Lip:12,4 HC:9

- Día 20 -

Patatas a la Riojana

- Día 27 -

*Salmon a la naranja

Pan y Fruta de temporada
Kcal:396 Prot:18,1 Lip:16,3 HC:48,2

Judías verdes ecologicas con zanahoria dado
.Tortilla de patata y calabacín c/ Lechuga y maíz

Pan integral y Fruta de temporada
Kcal:481 Prot:15,3 Lip:20,1 HC:70,3

- Día 14 -

Judías pintas a la hortelana

- Día 21 -

*Filete de palometa al horno con pisto

Pan integral y Fruta de temporada
Kcal:537 Prot:26,9 Lip:7,9 HC:90,1

.Coliflor Gratinada

- Día 28 -

.Tortilla Francesa c/ Lechuga y zanahoria

Pan integral y Fruta de Temporada
Kcal:489 Prot:20,7 Lip:12,9 HC:71,3

*Lentejas castellanas

- Día 15 -

*Filete de abadejo a la italiana con daditos de calabaza

Pan y Fruta de temporada ECO
Kcal:292 Prot:25,6 Lip:7,1 HC:31,4

*Macarrones integrales a la napolitana

- Día 22 -

.Cinta de lomo adobada al horno c/ Lechuga y maíz

Pan y Yogur natural
Kcal:625 Prot:27,1 Lip:34,7 HC:54,3

*Ensalada de judias blancas

- Día 29 -

Magro de cerdo en salsa con verduras eco

Pan y Yogur natural
Kcal:506 Prot:33,3 Lip:14 HC:64,6

.Crema de verduras

- Día 16 -

*Pollo asado con romero y limón c/ Lechuga y zanahoria

Pan integral y Fruta de temporada
Kcal:481 Prot:24,1 Lip:10,8 HC:71,9

.Lentejas estofadas con verduras

- Día 23 -

*Filete de merluza al horno con calabaza

Pan integral y Fruta de temporada
Kcal:525 Prot:27,9 Lip:8,5 HC:84,1

*Espirales integrales boloñesa

- Día 30 -

*Filete de merluza al ajo arriero c/ Lechuga y maíz

Pan integral y Fruta Natural
Kcal:509 Prot:21,7 Lip:13,9 HC:75,3

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, 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

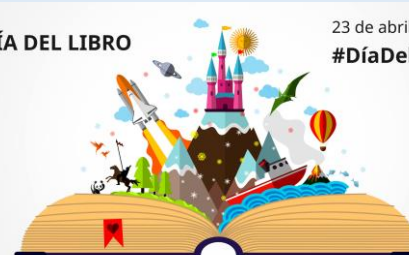
Alimentos
de proximidad



DÍA DEL LIBRO

23 de abril

#DíaDelLibro



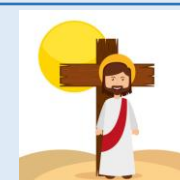
Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes



- Día 6 -

Pasta (sin gluten/huevo)

- Día 7 -

Crema de zanahoria eco

- Día 8 -

*Alubias blancas estofadas con verduras

- Día 9 -

*Arroz tres delicias

- Día 10 -

Ragout de ternera en salsa con patatas

Filete de pollo en su jugo con tiras de pimiento c/ Lechuga y maíz

.Tortilla Francesa c/ Lechuga y remolacha

*Filete de merluza al horno con huevo duro c/ Lechuga

Barra de pan sin gluten y Fruta de temporada
Kcal:216 Prot:11,8 Lip:16,9 HC:4,1

Barra de pan sin gluten y Yogur natural
Kcal:198 Prot:22,4 Lip:6,7 HC:12,6

Barra de pan sin gluten y Fruta de temporada
Kcal:322 Prot:16,9 Lip:7,7 HC:45

Barra de pan sin gluten y Fruta de temporada
Kcal:211 Prot:13,6 Lip:7,6 HC:21,8

*Ensalada alemana de patata

- Día 13 -

Judías verdes ecologicas con zanahoria dado
.Tortilla de patata y calabacín c/ Lechuga y maíz

- Día 14 -

.Crema de zanahoria

- Día 15 -

.Crema de verduras

- Día 16 -

Pasta (sin gluten/huevo)

- Día 17 -

*Salchichas frescas

Barra de pan sin gluten y Yogur natural



Barra de pan sin gluten y Fruta de temporada
Kcal:213 Prot:6,7 Lip:18,7 HC:15

Barra de pan sin gluten y Fruta de temporada ECO
Kcal:143 Prot:12,2 Lip:4,4 HC:14,1

Barra de pan sin gluten y Fruta de temporada
Kcal:182 Prot:15,3 Lip:9,2 HC:9,7

Barra de pan sin gluten y Fruta de temporada
Kcal:105 Prot:13 Lip:5,2 HC:1,6

Menestra de verduras rehogadas con cebollita
.Tortilla Francesa con jamón york c/ Lechuga y zanahoria

- Día 20 -

Judías pintas a la hortelana

- Día 21 -

Pasta (sin gluten/huevo)
.Cinta de lomo adobada al horno c/ Lechuga y maíz

- Día 22 -

Brocoli rehogado

- Día 23 -

Arroz con verduras

- Día 24 -

Barra de pan sin gluten y Fruta de temporada ECO
Kcal:216 Prot:17 Lip:12,4 HC:9

Barra de pan sin gluten y Fruta de temporada
Kcal:257 Prot:18,5 Lip:6 HC:31,8

Barra de pan sin gluten y Yogur natural
Kcal:295 Prot:16,1 Lip:25,6 HC:0

Barra de pan sin gluten y Fruta de temporada
Kcal:110 Prot:11 Lip:5,8 HC:4,2

Barra de pan sin gluten y Fruta Natural
Kcal:274 Prot:24,8 Lip:3,2 HC:24,9

Patatas a la Riojana

- Día 27 -

.Coliflor Gratinada

- Día 28 -

*Ensalada de judias blancas

- Día 29 -

*Espirales integrales boloñesa

- Día 30 -

*Salmon a la naranja

Barra de pan sin gluten y Fruta de temporada
Kcal:222 Prot:13,9 Lip:13,8 HC:9,8

.Tortilla Francesa c/ Lechuga y zanahoria

Barra de pan sin gluten y Fruta de Temporada
Kcal:219 Prot:12,1 Lip:11 HC:15,9

Magro de cerdo en salsa con verduras eco

Barra de pan sin gluten y Yogur natural
Kcal:309 Prot:25,7 Lip:9,3 HC:30,1

*Filete de merluza al ajo arriero c/ Lechuga y maíz

Barra de pan sin gluten y Fruta Natural
Kcal:227 Prot:13,5 Lip:12 HC:16,2

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, 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



DÍA DEL LIBRO

23 de abril

#DíaDelLibro



¡¡EN ABRIL, AGUAS MIL!!



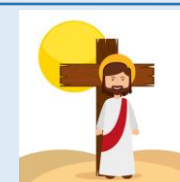
Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes



- Día 6 -

Pasta (sin gluten/huevo)

- Día 7 -

Crema de zanahoria eco

- Día 8 -

*Alubias blancas estofadas con verduras
Cinta de lomo fresca en salsa c/ Lechuga y remolacha

- Día 9 -

*Arroz con champiñones

- Día 10 -

Albondigas de burger meat mixta al horno con verduritas

Filete de pollo en su jugo con tiras de pimiento c/ Lechuga y maíz

Pan integral y Fruta de temporada
Kcal:659 Prot:36,7 Lip:16,4 HC:91,8

Pan y Fruta de temporada
Kcal:395 Prot:15,4 Lip:8,2 HC:57,9

Pan integral y Fruta de temporada
Kcal:562 Prot:19,4 Lip:22 HC:71,6

Pan y Yogur natural
Kcal:395 Prot:30 Lip:11,4 HC:47,1

- Día 13 -

*Ensalada alemana de patata

Judías verdes ecológicas con zanahoria dado
Filete de pollo al horno c/ Lechuga y maíz

- Día 14 -

*Lentejas castellanas

- Día 15 -

.Crema de verduras
*Pollo asado con romero y limón c/ Lechuga y zanahoria

- Día 16 -

Pasta (sin gluten/huevo)

- Día 17 -

*Salchichas frescas

Pan y Yogur natural
Kcal:197 Prot:7,6 Lip:4,7 HC:34,5



Pan integral y Fruta de temporada
Kcal:472 Prot:34 Lip:15,5 HC:60,9

Pan y Fruta de temporada ECO
Kcal:292 Prot:25,6 Lip:7,1 HC:31,4

Pan integral y Fruta de temporada
Kcal:481 Prot:24,1 Lip:10,8 HC:71,9

Pan y Fruta de temporada
Kcal:280 Prot:17,2 Lip:7,7 HC:39,9

- Día 20 -

Menestra de verduras rehogadas con cebollita
Filete de pollo al horno c/ Lechuga y zanahoria

Judías pintas a la hortelana
*Filete de palometa al horno con pisto

- Día 21 -

Pasta (sin gluten/huevo)
.Cinta de lomo adobada al horno c/ Lechuga y maíz

- Día 22 -

.Lentejas estofadas con verduras
*Filete de merluza al horno con calabaza

- Día 23 -

Arroz con verduras
*Guiso de pavo con patatas al vapor c/ Lechuga

- Día 24 -

Pan y Fruta de temporada ECO
Kcal:210 Prot:26,3 Lip:8,9 HC:6,3

Pan integral y Fruta de temporada
Kcal:537 Prot:26,9 Lip:7,9 HC:90,1

Pan y Yogur natural
Kcal:492 Prot:23,7 Lip:30,3 HC:34,5

Pan integral y Fruta de temporada
Kcal:525 Prot:27,9 Lip:8,5 HC:84,1

Pan y Fruta Natural
Kcal:452 Prot:28,9 Lip:5,7 HC:64

- Día 27 -

Patatas a la Riojana

Coliflor al ajillo

- Día 28 -

.Judías blancas con verduras

- Día 29 -

Pasta (sin gluten/huevo)

- Día 30 -

*Salmon a la naranja

Pan y Fruta de temporada
Kcal:396 Prot:18,1 Lip:16,3 HC:48,2

Filete de pollo al horno c/ Lechuga y zanahoria

Pan integral y Fruta de Temporada
Kcal:466 Prot:34,1 Lip:10,8 HC:59,3

Magro de cerdo en salsa con verduras eco

Pan y Yogur natural
Kcal:497 Prot:31,9 Lip:12,7 HC:66,5

*Filete de merluza al ajo arriero c/ Lechuga y maíz

Pan integral y Fruta Natural
Kcal:362 Prot:16,6 Lip:6,9 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) nº 1169/2011, los alérgenos correspondientes a cada plato están disponibles en la dirección www.enasui.com, o en el teléfono 918729230 Ext. 3. En nuestra página WEB, dispone además de las recomendaciones para las cenas..

Menús
Equilibrados

Ecológicamente
Responsables

Alimentación
Neurosaludable

Certificaciones
de calidad

Concienciados
Socialmente

Alimentos
de proximidad



DÍA DEL LIBRO

23 de abril

#DíaDelLibro



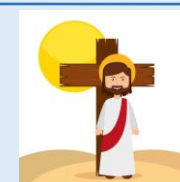
Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes



- Día 6 -

Espirales integrales con verduras

- Día 7 -

Crema de zanahoria eco

- Día 8 -

*Alubias blancas estofadas con verduras

- Día 9 -

*Arroz tres delicias

- Día 10 -

Albondigas de burger meat mixta al horno con verduritas

Filete de pollo en su jugo con tiras de pimiento c/ Lechuga y maíz

.Tortilla Francesa c/ Lechuga y remolacha

*Filete de merluza al horno con huevo duro c/ Lechuga

Pan integral y Fruta de temporada
Kcal:688 Prot:22,3 Lip:27,8 HC:87,2

Pan y Fruta variada
Kcal:402 Prot:40,8 Lip:8,7 HC:44,6

Pan integral y Fruta de temporada
Kcal:602 Prot:25,3 Lip:9,6 HC:103,3

Pan y Fruta de temporada
Kcal:375 Prot:18,1 Lip:9,6 HC:57

*Ensalada alemana de patata

- Día 13 -

Judías verdes ecológicas con zanahoria dado
.Tortilla de patata y calabacín c/ Lechuga y maíz

- Día 14 -

*Lentejas castellanas

- Día 15 -

.Crema de verduras

- Día 16 -

*Macarrones integrales con salsa de setas

- Día 17 -

*Salchichas frescas

Pan y Fruta variada
Kcal:204 Prot:18,4 Lip:2 HC:32



Pan integral y Fruta de temporada
Kcal:481 Prot:15,3 Lip:20,1 HC:70,3

Pan y Fruta de temporada ECO
Kcal:292 Prot:25,6 Lip:7,1 HC:31,4

Pan integral y Fruta de temporada
Kcal:481 Prot:24,1 Lip:10,8 HC:71,9

Pan y Fruta de temporada
Kcal:402 Prot:20,7 Lip:11,5 HC:58,4

Menestra de verduras rehogadas con cebollita
.Tortilla Francesa con jamón york c/ Lechuga y zanahoria

- Día 20 -

Judías pintas a la hortelana

- Día 21 -

*Macarrones integrales a la napolitana

- Día 22 -

.Lentejas estofadas con verduras

- Día 23 -

Arroz con verduras

- Día 24 -

Pan y Fruta de temporada ECO
Kcal:216 Prot:17 Lip:12,4 HC:9

Pan integral y Fruta de temporada
Kcal:537 Prot:26,9 Lip:7,9 HC:90,1

Pan y Fruta variada
Kcal:631 Prot:37,9 Lip:32 HC:51,8

Pan integral y Fruta de temporada
Kcal:525 Prot:27,9 Lip:8,5 HC:84,1

Pan y Fruta Natural
Kcal:452 Prot:28,9 Lip:5,7 HC:64

Patatas a la Riojana

- Día 27 -

Coliflor al ajillo

- Día 28 -

*Ensalada de judías blancas

- Día 29 -

*Espirales integrales boloñesa

- Día 30 -

*Salmon a la naranja

.Tortilla Francesa c/ Lechuga y zanahoria

Magro de cerdo en salsa con verduras eco

*Filete de merluza al ajo arriero c/ Lechuga y maíz

Pan y Fruta de temporada
Kcal:396 Prot:18,1 Lip:16,3 HC:48,2

Pan integral y Fruta de Temporada
Kcal:467 Prot:17 Lip:12,3 HC:72,3

Pan y Fruta variada
Kcal:512 Prot:44,1 Lip:11,3 HC:62,1

Pan integral y Fruta Natural
Kcal:509 Prot:21,7 Lip:13,9 HC:75,3

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, 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

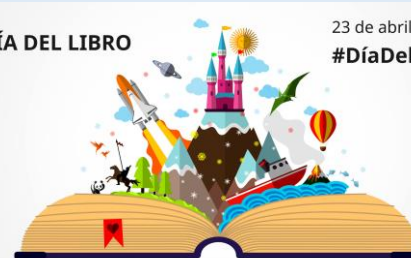
Alimentos
de proximidad



DÍA DEL LIBRO

23 de abril

#DíaDelLibro



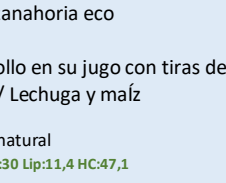
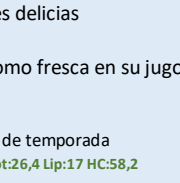
Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

					
- Día 1 -		- Día 2 -		- Día 3 -	
					
- Día 6 -		- Día 8 -		- Día 10 -	
*Espirales integrales con jamón serrano y salsa de tomate Albondigas de burger meat mixta al horno con verduritas Pan integral y Fruta de temporada Kcal:709 Prot:24,5 Lip:29 HC:87,5		Crema de zanahoria eco Filete de pollo en su jugo con tiras de pimiento c/ Lechuga y maíz Pan y Yogur natural Kcal:395 Prot:30 Lip:11,4 HC:47,1		*Alubias blancas estofadas con verduras .Tortilla Francesa c/ Lechuga y remolacha Pan integral y Fruta de temporada Kcal:602 Prot:25,3 Lip:9,6 HC:103,3	
- Día 7 -		- Día 9 -		- Día 11 -	
*Ensalada alemana de patata *Salchichas frescas Pan y Yogur natural Kcal:197 Prot:7,6 Lip:4,7 HC:34,5		Judías verdes ecológicas con zanahoria dado .Tortilla de patata y calabacín c/ Lechuga y maíz Pan integral y Fruta de temporada Kcal:481 Prot:15,3 Lip:20,1 HC:70,3		*Arroz tres delicias Cinta de lomo fresca en su jugo c/ Lechuga Pan y Fruta de temporada Kcal:480 Prot:26,4 Lip:17 HC:58,2	
- Día 13 -		- Día 15 -		- Día 17 -	
*Macarrones integrales con salsa de setas Cinta de lomo fresca en su jugo c/ Lechuga Pan y Fruta de temporada Kcal:504 Prot:25,9 Lip:19,9 HC:59,9		*Lentejas castellanas Ragout de ternera en salsa con patatas Pan y Fruta de temporada ECO Kcal:435 Prot:27 Lip:21,5 HC:33,2		*Pollo asado con romero y limón c/ Lechuga y zanahoria Pan integral y Fruta de temporada Kcal:481 Prot:24,1 Lip:10,8 HC:71,9	
- Día 14 -		- Día 16 -		- Día 18 -	
*Macarrones integrales a la napolitana .Cinta de lomo adobada al horno c/ Lechuga y maíz Pan y Yogur natural Kcal:625 Prot:27,1 Lip:34,7 HC:54,3		*Lentejas estofadas con verduras Ragout de ternera en salsa con patatas Pan integral y Fruta de temporada Kcal:660 Prot:31,7 Lip:20,6 HC:87		*Guiso de pavo con patatas al vapor c/ Lechuga Pan y Fruta Natural Kcal:452 Prot:28,9 Lip:5,7 HC:64	
- Día 20 -		- Día 22 -		- Día 24 -	
*Ensalada de judías blancas Magro de cerdo en salsa con verduras eco Pan y Yogur natural Kcal:506 Prot:33,3 Lip:14 HC:64,6		*Espirales integrales boloñesa Filete de pollo al horno c/ Lechuga y maíz Pan integral y Fruta Natural Kcal:569 Prot:36,8 Lip:14 HC:75			
- Día 21 -		- Día 23 -		- Día 25 -	
*Ensalada de patatas a la Riojana .Filete de contramuslo de pollo con patatas cuadro Pan y Fruta de temporada Kcal:402 Prot:22,6 Lip:14,1 HC:50,7		*Coliflor Gratinada .Tortilla Francesa c/ Lechuga y zanahoria Pan integral y Fruta de Temporada Kcal:489 Prot:20,7 Lip:12,9 HC:71,3			
- Día 27 -		- Día 29 -		- Día 31 -	

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, 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

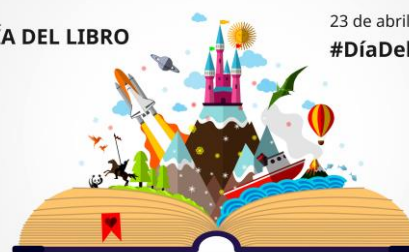
Alimentos
de proximidad



DÍA DEL LIBRO

23 de abril

#DíaDelLibro



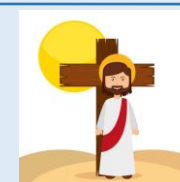
Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes



- Día 6 -

Espirales integrales con verduras

- Día 7 -

Crema de zanahoria eco

- Día 8 -

*Alubias blancas estofadas con verduras

- Día 9 -

*Arroz con champiñones

- Día 10 -

Ragout de ternera en salsa con patatas

Filete de pollo en su jugo con tiras de pimiento c/ Lechuga y maíz

Tortilla Francesa c/ Lechuga y remolacha

*Filete de merluza al horno con huevo duro c/ Lechuga

Pan integral y Fruta de temporada
Kcal:641 Prot:23,5 Lip:24,3 HC:81,9

Pan y Yogur natural
Kcal:395 Prot:30 Lip:11,4 HC:47,1

Pan integral y Fruta de temporada
Kcal:602 Prot:25,3 Lip:9,6 HC:103,3

Pan y Fruta de temporada
Kcal:408 Prot:16,4 Lip:13,6 HC:57,9

*Ensalada alemana de patata

- Día 13 -

.Filete de contramuslo de pollo con patatas cuadro

Pan y Yogur natural
Kcal:343 Prot:22,3 Lip:13,1 HC:37,4



Judías verdes ecológicas con zanahoria dado

- Día 14 -

.Tortilla de patata y calabacín c/ Lechuga y maíz

Pan integral y Fruta de temporada
Kcal:481 Prot:15,3 Lip:20,1 HC:70,3

.Lentejas estofadas con verduras

- Día 15 -

*Filete de abadejo a la italiana con daditos de calabaza

Pan y Fruta de temporada ECO
Kcal:250 Prot:21,7 Lip:4,8 HC:29,9

.Crema de verduras

- Día 16 -

*Pollo asado con romero y limón c/ Lechuga y zanahoria

Pan integral y Fruta de temporada
Kcal:481 Prot:24,1 Lip:10,8 HC:71,9

*Macarrones integrales con salsa de setas

- Día 17 -

.Filete de bacalao rebozado c/ Lechuga

Pan y Fruta de temporada
Kcal:512 Prot:20,3 Lip:16,5 HC:74,4

Menestra de verduras rehogadas con cebollita

- Día 20 -

.Tortilla Francesa c/ Lechuga y zanahoria

Pan y Fruta de temporada ECO
Kcal:210 Prot:9,2 Lip:10,4 HC:19,3

Judías pintas a la hortelana

- Día 21 -

*Filete de palometa al horno con pisto

Pan integral y Fruta de temporada
Kcal:537 Prot:26,9 Lip:7,9 HC:90,1

*Macarrones integrales a la napolitana

- Día 22 -

Filete de pollo al horno c/ Lechuga y maíz

Pan y Yogur natural
Kcal:469 Prot:34,4 Lip:14,2 HC:54,3

.Lentejas estofadas con verduras

- Día 23 -

*Filete de merluza al horno con calabaza

Pan integral y Fruta de temporada
Kcal:525 Prot:27,9 Lip:8,5 HC:84,1

Arroz con verduras

- Día 24 -

*Guiso de pavo con patatas al vapor c/ Lechuga

Pan y Fruta Natural
Kcal:452 Prot:28,9 Lip:5,7 HC:64

.Patatas guisadas con verduras

- Día 27 -

*Salmon a la naranja

Pan y Fruta de temporada
Kcal:385 Prot:16,6 Lip:14,2 HC:51,9

.Coliflor Gratinada

- Día 28 -

.Tortilla Francesa c/ Lechuga y zanahoria

Pan integral y Fruta de Temporada
Kcal:489 Prot:20,7 Lip:12,9 HC:71,3

*Ensalada de judías blancas

- Día 29 -

.Filete de contramuslo de pollo con patatas cuadro

Pan y Yogur natural
Kcal:524 Prot:33,9 Lip:15,4 HC:65,8

*Espirales integrales boloñesa

- Día 30 -

*Filete de merluza al ajo arriero c/ Lechuga y maíz

Pan integral y Fruta Natural
Kcal:509 Prot:21,7 Lip:13,9 HC:75,3

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, 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

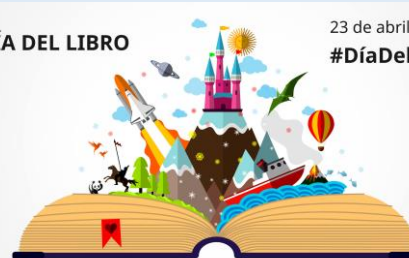
Alimentos
de proximidad



DÍA DEL LIBRO

23 de abril

#DíaDelLibro



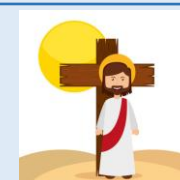
Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes



- Día 6 -

Espirales integrales con verduras

- Día 7 -

Crema de zanahoria eco

- Día 8 -

*Alubias blancas estofadas con verduras

- Día 9 -

*Arroz tres delicias

- Día 10 -

Albondigas de burger meat mixta al horno con verduritas

Filete de pollo en su jugo con tiras de pimiento c/ Lechuga y maíz

.Tortilla Francesa c/ Lechuga y remolacha

*Filete de merluza al horno con huevo duro c/ Lechuga

Pan integral y Fruta de temporada
Kcal:669 Prot:21,8 Lip:28,1 HC:83,3

Pan y Yogur desnatado
Kcal:374 Prot:30,7 Lip:9,2 HC:46

Pan integral y Fruta de temporada
Kcal:602 Prot:25,3 Lip:9,6 HC:103,3

Pan y Fruta de temporada
Kcal:375 Prot:18,1 Lip:9,6 HC:57

*Ensalada alemana de patata

- Día 13 -

Cinta de lomo fresca en su jugo

Pan y Yogur desnatado
Kcal:373 Prot:25,9 Lip:15,9 HC:34,9



Judías verdes ecologicas con zanahoria dado
.Tortilla Francesa con jamón york c/ Lechuga y maíz

- Día 14 -

.Lentejas estofadas con verduras

- Día 15 -

.Crema de verduras

- Día 16 -

*Macarrones integrales con salsa de setas

- Día 17 -

*Bacalao al horno c/ Lechuga

Pan integral y Fruta de temporada
Kcal:478 Prot:24,7 Lip:19 HC:63,6

Pan y Fruta de temporada ECO
Kcal:255 Prot:19,1 Lip:6,9 HC:29,1

Pan integral y Fruta de temporada
Kcal:451 Prot:23,9 Lip:10,6 HC:64,9

Pan y Fruta de temporada
Kcal:402 Prot:20,7 Lip:11,5 HC:58,4

Menestra de verduras rehogadas con cebollita
.Tortilla Francesa con jamón york c/ Lechuga y zanahoria

- Día 20 -

Pan y Fruta Natural
Kcal:393 Prot:21,1 Lip:14,9 HC:48,1

Judías pintas a la hortelana

- Día 21 -

*Macarrones integrales con salsa de setas
.Cinta de lomo adobada al horno c/ Lechuga y maíz

- Día 22 -

.Lentejas estofadas con verduras

- Día 23 -

*Guiso de pavo con patatas al vapor c/ Lechuga

- Día 24 -

Pan integral y Fruta de temporada
Kcal:547 Prot:30,9 Lip:7,8 HC:88,7

Pan y Yogur desnatado
Kcal:593 Prot:27,9 Lip:31,9 HC:51,9

Pan integral y Fruta de temporada
Kcal:525 Prot:27,9 Lip:8,5 HC:84,1

Pan y Fruta Natural
Kcal:452 Prot:28,9 Lip:5,7 HC:64

.Patatas guisadas con verduras

- Día 27 -

*Salmon a la naranja

Pan y Fruta de temporada
Kcal:385 Prot:16,6 Lip:14,2 HC:51,9

Coliflor al ajillo

- Día 28 -

.Tortilla Francesa c/ Lechuga y zanahoria

Pan integral y Fruta de Temporada
Kcal:467 Prot:17 Lip:12,3 HC:72,3

*Ensalada de judias blancas

- Día 29 -

Magro de cerdo en salsa con verduras eco

Pan y Yogur desnatado
Kcal:485 Prot:34 Lip:11,8 HC:63,5

Espirales integrales con verduras

- Día 30 -

*Filete de merluza al ajo arriero c/ Lechuga y maíz

Pan integral y Fruta Natural
Kcal:488 Prot:19,5 Lip:12,7 HC:75

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, 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



DÍA DEL LIBRO

23 de abril

#DíaDelLibro



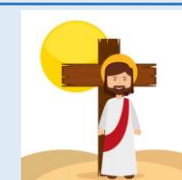
Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes



- Día 6 -

***Espirales integrales con jamón serrano y salsa de tomate**
Albondigas de burger meat mixta al horno con verduritas

Pan y Fruta de temporada
Kcal:604 Prot:20,4 Lip:29,6 HC:67,5

- Día 7 -

Crema de zanahoria eco
Filete de pollo en su jugo con tiras de pimiento c/ Lechuga y maíz

Pan y Yogur natural
Kcal:395 Prot:30 Lip:11,4 HC:47,1

- Día 8 -

***Alubias blancas estofadas con verduras**
Tortilla Francesa c/ Lechuga y remolacha

Pan y Fruta de temporada
Kcal:497 Prot:21,2 Lip:10,2 HC:83,3

- Día 9 -

***Arroz tres delicias**
Filete de merluza al horno con huevo duro c/ Lechuga

Pan y Fruta de temporada
Kcal:375 Prot:18,1 Lip:9,6 HC:57

- Día 10 -

***Ensalada alemana de patata**

- Día 13 -

***Salchichas frescas**

Pan y Yogur natural
Kcal:197 Prot:7,6 Lip:4,7 HC:34,5



Judías verdes ecológicas con zanahoria dado
Tortilla de patata y calabacín c/ Lechuga y maíz

Pan y Fruta de temporada
Kcal:376 Prot:11,2 Lip:20,7 HC:50,3

- Día 14 -

***Lentejas castellanas**
Filete de abadejo a la italiana con daditos de calabaza

Pan y Fruta de temporada ECO
Kcal:292 Prot:25,6 Lip:7,1 HC:31,4

- Día 15 -

***Crema de verduras**
Pollo asado con romero y limón c/ Lechuga y zanahoria

Pan y Fruta de temporada
Kcal:376 Prot:20 Lip:11,4 HC:51,9

- Día 16 -

***Macarrones integrales con salsa de setas**
Filete de bacalao rebosado c/ Lechuga

Pan y Fruta de temporada
Kcal:512 Prot:20,3 Lip:16,5 HC:74,4

- Día 17 -

Menestra de verduras rehogadas con cebollita
Tortilla Francesa con jamón york c/ Lechuga y zanahoria

Pan y Fruta de temporada ECO
Kcal:216 Prot:17 Lip:12,4 HC:9

- Día 20 -

Judías pintas a la hortelana
Filete de palometa al horno con pisto

Pan y Fruta de temporada
Kcal:432 Prot:22,8 Lip:8,5 HC:70,1

- Día 21 -

***Macarrones integrales a la napolitana**
Cinta de lomo adobada al horno c/ Lechuga y maíz

Pan y Yogur natural
Kcal:625 Prot:27,1 Lip:34,7 HC:54,3

- Día 22 -

***Lentejas estofadas con verduras**
Filete de merluza al horno con calabaza

Pan y Fruta de temporada
Kcal:420 Prot:23,8 Lip:9,1 HC:64,1

- Día 23 -

Arroz con verduras
Guiso de pavo con patatas al vapor c/ Lechuga

Pan y Fruta Natural
Kcal:452 Prot:28,9 Lip:5,7 HC:64

- Día 24 -

Patatas a la Riojana

- Día 27 -

***Salmon a la naranja**

Pan y Fruta de temporada
Kcal:396 Prot:18,1 Lip:16,3 HC:48,2

.Coliflor Gratinada

- Día 28 -

.Tortilla Francesa c/ Lechuga y zanahoria

Pan y Fruta de Temporada
Kcal:384 Prot:16,6 Lip:13,5 HC:51,3

***Ensalada de judías blancas**

- Día 29 -

Magro de cerdo en salsa con verduras eco

Pan y Yogur natural
Kcal:506 Prot:33,3 Lip:14 HC:64,6

***Espirales integrales boloñesa**

- Día 30 -

***Filete de merluza al ajo arriero c/ Lechuga y maíz**

Pan y Fruta Natural
Kcal:404 Prot:17,6 Lip:14,5 HC:55,3

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, 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

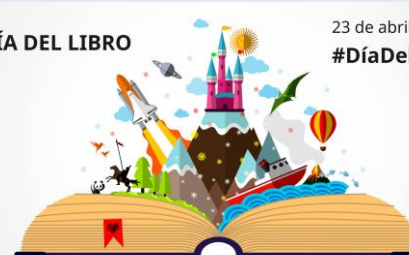
Alimentos
de proximidad



DÍA DEL LIBRO

23 de abril

#DíaDelLibro



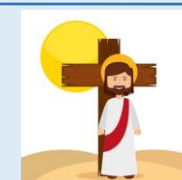
Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes



- Día 6 -

***Espirales integrales con jamón serrano y salsa de tomate**
Albondigas de burger meat mixta al horno con verduritas

Pan integral y Fruta de temporada
Kcal:709 Prot:24,5 Lip:29 HC:87,5

- Día 7 -

Crema de zanahoria eco
Filete de pollo en su jugo con tiras de pimiento c/ Lechuga y maíz

Pan y Yogur natural
Kcal:395 Prot:30 Lip:11,4 HC:47,1

- Día 8 -

***Alubias blancas estofadas con verduras**
Tortilla Francesa c/ Lechuga y remolacha

Pan integral y Fruta de temporada
Kcal:602 Prot:25,3 Lip:9,6 HC:103,3

- Día 9 -

***Arroz tres delicias**
Filete de merluza al horno con huevo duro c/ Lechuga

Pan y Fruta de temporada
Kcal:375 Prot:18,1 Lip:9,6 HC:57

- Día 10 -

***Ensalada alemana de patata**

- Día 13 -

***Salchichas frescas**

Pan y Yogur natural
Kcal:197 Prot:7,6 Lip:4,7 HC:34,5



Judías verdes ecológicas con zanahoria dado
Tortilla de patata y calabacín c/ Lechuga y maíz

Pan integral y Fruta de temporada
Kcal:481 Prot:15,3 Lip:20,1 HC:70,3

- Día 14 -

Crema de zanahoria
Filete de abadejo a la italiana con daditos de calabaza

Pan y Fruta de temporada ECO
Kcal:143 Prot:12,2 Lip:4,4 HC:14,1

- Día 15 -

Crema de verduras
Pollo asado con romero y limón c/ Lechuga y zanahoria

Pan integral y Fruta de temporada
Kcal:481 Prot:24,1 Lip:10,8 HC:71,9

- Día 16 -

***Macarrones integrales con salsa de setas**
Filete de bacalao rebosado c/ Lechuga

Pan y Fruta de temporada
Kcal:512 Prot:20,3 Lip:16,5 HC:74,4

- Día 17 -

Menestra de verduras rehogadas con cebollita
Tortilla Francesa con jamón york c/ Lechuga y zanahoria

Pan y Fruta de temporada ECO
Kcal:216 Prot:17 Lip:12,4 HC:9

- Día 20 -

Judías pintas a la hortelana
Filete de palometa al horno con pisto

Pan integral y Fruta de temporada
Kcal:537 Prot:26,9 Lip:7,9 HC:90,1

- Día 21 -

***Macarrones integrales a la napolitana**
Cinta de lomo adobada al horno c/ Lechuga y maíz

Pan y Yogur natural
Kcal:625 Prot:27,1 Lip:34,7 HC:54,3

- Día 22 -

Crema de calabaza
Filete de merluza al horno con calabaza

Pan integral y Fruta de temporada
Kcal:408 Prot:18,2 Lip:8,1 HC:65,5

- Día 23 -

Arroz con verduras
Guiso de pavo con patatas al vapor c/ Lechuga

Pan y Fruta Natural
Kcal:452 Prot:28,9 Lip:5,7 HC:64

- Día 24 -

Patatas a la Riojana

- Día 27 -

***Salmon a la naranja**

Pan y Fruta de temporada
Kcal:396 Prot:18,1 Lip:16,3 HC:48,2

Coliflor Gratinada

- Día 28 -

Tortilla Francesa c/ Lechuga y zanahoria

Pan integral y Fruta de Temporada
Kcal:489 Prot:20,7 Lip:12,9 HC:71,3

***Ensalada de judías blancas**

- Día 29 -

Magro de cerdo en salsa con verduras eco

Pan y Yogur natural
Kcal:506 Prot:33,3 Lip:14 HC:64,6

***Espirales integrales boloñesa**

- Día 30 -

Filete de merluza al ajo arriero c/ Lechuga y maíz

Pan integral y Fruta Natural
Kcal:509 Prot:21,7 Lip:13,9 HC:75,3

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, 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



DÍA DEL LIBRO

23 de abril

#DíaDelLibro



¡¡EN ABRIL, AGUAS MIL!!



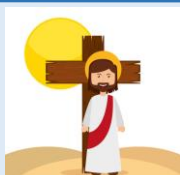
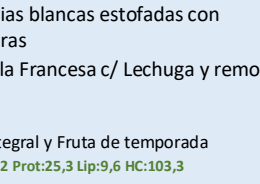
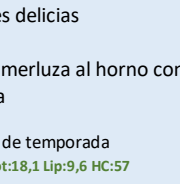
Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

					
- Día 1 -		- Día 2 -		- Día 3 -	
					
- Día 6 -		- Día 8 -		- Día 9 -	
*Espirales integrales con jamón serrano y salsa de tomate Albondigas de burger meat mixta al horno con verduritas Pan integral y Fruta de temporada Kcal:709 Prot:24,5 Lip:29 HC:87,5		Crema de zanahoria eco Filete de pollo en su jugo con tiras de pimiento c/ Lechuga y maíz Pan y Yogur natural Kcal:395 Prot:30 Lip:11,4 HC:47,1		*Alubias blancas estofadas con verduras Tortilla Francesa c/ Lechuga y remolacha Pan integral y Fruta de temporada Kcal:602 Prot:25,3 Lip:9,6 HC:103,3	
- Día 7 -		- Día 10 -		- Día 11 -	
*Ensalada alemana de patata *Salchichas frescas Pan y Yogur natural Kcal:197 Prot:7,6 Lip:4,7 HC:34,5		*Espirales integrales con jamón serrano y salsa de tomate Albondigas de burger meat mixta al horno con verduritas Pan integral y Fruta de temporada Kcal:709 Prot:24,5 Lip:29 HC:87,5		*Arroz tres delicias *Filete de merluza al horno con huevo duro c/ Lechuga Pan y Fruta de temporada Kcal:375 Prot:18,1 Lip:9,6 HC:57	
- Día 13 -		- Día 15 -		- Día 16 -	
*Ensalada alemana de patata *Salchichas frescas Pan y Yogur natural Kcal:197 Prot:7,6 Lip:4,7 HC:34,5		*Lentejas castellanas *Filete de abadejo a la italiana con daditos de calabaza Pan y Fruta de temporada ECO Kcal:292 Prot:25,6 Lip:7,1 HC:31,4		*Crema de verduras *Pollo asado con romero y limón c/ Lechuga y zanahoria Pan integral y Fruta de temporada Kcal:481 Prot:24,1 Lip:10,8 HC:71,9	
- Día 14 -		- Día 17 -		- Día 18 -	
Judías verdes ecológicas con zanahoria dado Tortilla de patata y calabacín c/ Lechuga y maíz Pan integral y Fruta de temporada Kcal:481 Prot:15,3 Lip:20,1 HC:70,3		*Macarrones integrales con salsa de setas Filete de bacalao rebosado c/ Lechuga Pan y Fruta de temporada Kcal:512 Prot:20,3 Lip:16,5 HC:74,4		*Macarrones integrales con salsa de setas Filete de bacalao rebosado c/ Lechuga Pan y Fruta de temporada Kcal:512 Prot:20,3 Lip:16,5 HC:74,4	
- Día 20 -		- Día 22 -		- Día 23 -	
Menestra de verduras rehogadas con cebollita Tortilla Francesa con jamón york c/ Lechuga y zanahoria Pan y Fruta de temporada ECO Kcal:216 Prot:17 Lip:12,4 HC:9		*Macarrones integrales a la napolitana Cinta de lomo adobada al horno c/ Lechuga y maíz Pan y Yogur natural Kcal:625 Prot:27,1 Lip:34,7 HC:54,3		*Lentejas estofadas con verduras *Filete de merluza al horno con calabaza Pan integral y Fruta de temporada Kcal:525 Prot:27,9 Lip:8,5 HC:84,1	
- Día 21 -		- Día 24 -		- Día 25 -	
Judías pintas a la hortelana *Filete de palometa al horno con pisto Pan integral y Fruta de temporada Kcal:537 Prot:26,9 Lip:7,9 HC:90,1		Arroz con verduras *Guiso de pavo con patatas al vapor c/ Lechuga Pan y Fruta Natural Kcal:452 Prot:28,9 Lip:5,7 HC:64		Arroz con verduras *Guiso de pavo con patatas al vapor c/ Lechuga Pan y Fruta Natural Kcal:452 Prot:28,9 Lip:5,7 HC:64	
- Día 27 -		- Día 29 -		- Día 30 -	
Patatas a la Riojana Filete de merluza en salsa Pan y Fruta de temporada Kcal:354 Prot:17,8 Lip:12 HC:48,2		*Ensalada de judías blancas Magro de cerdo en salsa con verduras eco Pan y Yogur natural Kcal:506 Prot:33,3 Lip:14 HC:64,6		*Espirales integrales boloñesa *Filete de merluza al ajo arriero c/ Lechuga y maíz Pan integral y Fruta Natural Kcal:509 Prot:21,7 Lip:13,9 HC:75,3	
- Día 28 -		- Día 31 -		- Día 32 -	
Coliflor Gratinada Tortilla Francesa c/ Lechuga y zanahoria Pan integral y Fruta de Temporada Kcal:489 Prot:20,7 Lip:12,9 HC:71,3		*Ensalada de judías blancas Magro de cerdo en salsa con verduras eco Pan y Yogur natural Kcal:506 Prot:33,3 Lip:14 HC:64,6		*Espirales integrales boloñesa *Filete de merluza al ajo arriero c/ Lechuga y maíz Pan integral y Fruta Natural Kcal:509 Prot:21,7 Lip:13,9 HC:75,3	

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, 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

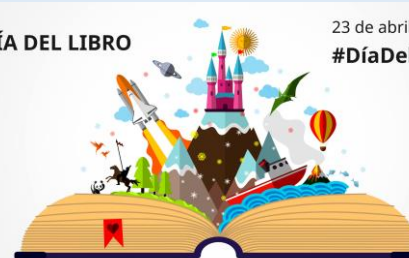
Alimentos
de proximidad



DÍA DEL LIBRO

23 de abril

#DíaDelLibro



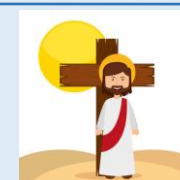
Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes



- Día 6 -

Pasta (sin gluten/huevo)

- Día 7 -

Crema de zanahoria eco

- Día 8 -

*Alubias blancas estofadas con verduras

- Día 9 -

*Arroz con champiñones

- Día 10 -

Albondigas de burger meat mixta al horno con verduritas

Filete de pollo en su jugo con tiras de pimiento c/ Lechuga y maíz

Cinta de lomo fresca en salsa c/ Lechuga y remolacha

Filete de merluza al horno c/ Lechuga

Pan integral y Fruta de temporada
Kcal:562 Prot:19,4 Lip:22 HC:71,6

Pan y Fruta variada
Kcal:402 Prot:40,8 Lip:8,7 HC:44,6

Pan integral y Fruta de temporada
Kcal:659 Prot:36,7 Lip:16,4 HC:91,8

Pan y Fruta de temporada
Kcal:395 Prot:15,4 Lip:8,2 HC:57,9

*Ensalada alemana de patata

- Día 13 -

Judías verdes ecologicas con zanahoria dado

- Día 14 -

*Lentejas castellanas

- Día 15 -

.Crema de verduras

- Día 16 -

Pasta (sin gluten/huevo)

- Día 17 -

*Salchichas frescas

Filete de pollo al horno c/ Lechuga y maíz

*Filete de abadejo a la italiana con daditos de calabaza

*Pollo asado con romero y limón c/ Lechuga y zanahoria

*Bacalao al horno c/ Lechuga

Pan y Fruta variada
Kcal:204 Prot:18,4 Lip:2 HC:32



Pan integral y Fruta de temporada
Kcal:472 Prot:34 Lip:15,5 HC:60,9

Pan y Fruta de temporada ECO
Kcal:292 Prot:25,6 Lip:7,1 HC:31,4

Pan integral y Fruta de temporada
Kcal:481 Prot:24,1 Lip:10,8 HC:71,9

Pan y Fruta de temporada
Kcal:280 Prot:17,2 Lip:7,7 HC:39,9

Menestra de verduras rehogadas con cebollita
Filete de pollo al horno c/ Lechuga y zanahoria

- Día 20 -

Judías pintas a la hortelana

- Día 21 -

Pasta (sin gluten/huevo)
.Cinta de lomo adobada al horno c/ Lechuga y maíz

- Día 22 -

.Lentejas estofadas con verduras

- Día 23 -

*Guiso de pavo con patatas al vapor c/ Lechuga

- Día 24 -

Pan y Fruta de temporada ECO
Kcal:210 Prot:26,3 Lip:8,9 HC:6,3

Pan integral y Fruta de temporada
Kcal:537 Prot:26,9 Lip:7,9 HC:90,1

Pan y Fruta variada
Kcal:498 Prot:34,5 Lip:27,6 HC:32

Pan integral y Fruta de temporada
Kcal:525 Prot:27,9 Lip:8,5 HC:84,1

Pan y Fruta Natural
Kcal:452 Prot:28,9 Lip:5,7 HC:64

Patatas a la Riojana

- Día 27 -

Coliflor al ajillo

- Día 28 -

.Judias blancas con verduras

- Día 29 -

Pasta (sin gluten/huevo)

- Día 30 -

*Salmon a la naranja

Filete de pollo al horno c/ Lechuga y zanahoria

Magro de cerdo en salsa con verduras eco

*Filete de merluza al ajo arriero c/ Lechuga y maíz

Pan y Fruta de temporada
Kcal:396 Prot:18,1 Lip:16,3 HC:48,2

Pan integral y Fruta de Temporada
Kcal:466 Prot:34,1 Lip:10,8 HC:59,3

Pan y Fruta variada
Kcal:504 Prot:42,7 Lip:10 HC:64

Pan integral y Fruta variada
Kcal:388 Prot:30,8 Lip:6,4 HC:52,3

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, 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



DÍA DEL LIBRO

23 de abril

#DíaDelLibro

