

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

.Menestra de verduras con cebolla - Día 3 -	Pasta (sin gluten/huevo) - Día 4 -	.Judías blancas con verduras - Día 5 -	*Patatas guisadas con magro adobado - Día 6 -	Lentejas a la Riojana - Día 7 -
Albondigas de burger meat mixta al horno con patatas	Filete de gallo San Pedro	*Jamoncitos de pollo al limón c/ Patatas fritas	Filete de bacalao rebozado c/ Lechuga y remolacha	Filete de pollo al horno c/ Lechuga y zanahoria
Pan y Fruta y leche Kcal:343 Prot:14 Lip:24,2 HC:17,5	Pan y Postre Lácteo Kcal:293 Prot:15,9 Lip:8,4 HC:41,8	Pan y Fruta y leche Kcal:413 Prot:25,4 Lip:18,1 HC:36,9	Pan y Fruta y leche Kcal:288 Prot:16,1 Lip:12,2 HC:27,6	Pan y Postre Lácteo Kcal:581 Prot:46,4 Lip:12,8 HC:73,9
Arroz murciano - Día 10 -	Garbanzos estofados con verduras - Día 11 -	Coliflor rehogada - Día 12 -	Pasta (sin gluten/huevo) - Día 13 -	JORNADA POLACA - Día 14 -
Filete de merluza al horno c/ Lechuga y zanahoria	Lomo de Sajonia a la gallega	Pollo asado con daditos de calabacín	Filete de abadejo a la jardinera	Sopa (pasta sin gluten/huevo) .Kotlet schabowy (escalope de cerdo)
Pan y Fruta y leche Kcal:210 Prot:14,7 Lip:9,5 HC:13,6	Pan y Postre Lácteo Kcal:619 Prot:47,5 Lip:23,6 HC:60,8	Pan y Postre Lácteo Kcal:422 Prot:30 Lip:13,1 HC:49,4	Pan y Fruta y leche Kcal:59 Prot:7,7 Lip:2,5 HC:1,5	Pan y Tarta de manzana Kcal:158 Prot:12,9 Lip:6,1 HC:14
Pasta (sin gluten/huevo) - Día 17 -	Patatas a la Riojana - Día 18 -	.Arroz con tomate - Día 19 -	Ensalada Cesar (sin huevo) - Día 20 -	Lentejas ecológicas con verduras - Día 21 -
Cinta de lomo fresca en su jugo c/ Lechuga	Filete de merluza en salsa de tomate con daditos de zanahoria	Escalope de pollo c/ Lechuga y tomate	Burger meat mixta con pleta con patatas fritas (sin huevo)	Filete de merluza al horno c/ Lechuga y zanahoria
Pan y Fruta y leche Kcal:208 Prot:18,2 Lip:13,6 HC:3	Pan y Postre Lácteo Kcal:368 Prot:21,7 Lip:9,1 HC:53,3	Pan y Fruta y leche Kcal:338 Prot:14 Lip:7,9 HC:44,9	Pan y Postre Lácteo Kcal:223 Prot:7,8 Lip:3 HC:44,7	Pan y Fruta y leche Kcal:256 Prot:19,6 Lip:7,3 HC:27,9



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



Revista Pequeñasui
¡Descárguela!



Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

.Menestra de verduras con cebolla - Día 3 -	*Macarrones con salsa de tomate - Día 4 -	*Ensalada de judías blancas - Día 5 -	*Patatas guisadas con magro adobado - Día 6 -	Lentejas a la Riojana - Día 7 -
Albondigas de burger meat mixta al horno con patatas	Filete de gallo San Pedro	*Jamoncitos de pollo al limón c/ Patatas fritas	Filete de bacalao rebozado c/ Lechuga y remolacha	Tortilla española c/ Lechuga y zanahoria
Fruta, leche sin lactosa y pan Kcal:479 Prot:17,9 Lip:26,2 HC:46,5	Yogur de soja y pan Kcal:389 Prot:16,9 Lip:12 HC:56,1	Fruta, leche sin lactosa y pan Kcal:557 Prot:30,7 Lip:21,4 HC:64	Fruta, leche sin lactosa y pan Kcal:424 Prot:20 Lip:14,2 HC:56,6	Pan y helado sin lactosa Kcal:504 Prot:23,7 Lip:16,4 HC:67,6
Arroz murciano - Día 10 -	Garbanzos estofados con verduras - Día 11 -	Coliflor rehogada - Día 12 -	.Ensalada de pasta tricolor - Día 13 -	JORNADA COMPLETA - Día 14 -
Filete de merluza al horno c/ Lechuga y zanahoria	Lomo de Sajonia a la gallega	Pollo asado con daditos de calabacín	Filete de abadejo a la jardinera	.Rosol (sopa de pollo) .Kotlet schabowy (escalope de cerdo)
Fruta, leche sin lactosa y pan Kcal:346 Prot:18,6 Lip:11,5 HC:42,6	Yogur de soja y pan Kcal:519 Prot:44,5 Lip:22,8 HC:40,7	Pan y helado sin lactosa Kcal:335 Prot:26,1 Lip:12,1 HC:33,7	Fruta, leche sin lactosa y pan Kcal:327 Prot:16,9 Lip:9,1 HC:47,9	Yogur de soja y pan Kcal:300 Prot:16,8 Lip:8,1 HC:43
Espaguetis con salsa de tomate - Día 17 -	Patatas a la Riojana - Día 18 -	.Arroz con tomate - Día 19 -	Ensalada Cesar (sin lactosa) - Día 20 -	Lentejas ecológicas con verduras - Día 21 -
Tortilla francesa con jamon york c/ Lechuga	Filete de merluza en salsa de tomate con daditos de zanahoria	Escalope de pollo c/ Lechuga y tomate	Burger meat mixta completa con patatas fritas (sin lactosa)	Filete de merluza al horno c/ Lechuga y zanahoria
Fruta, leche sin lactosa y pan Kcal:465 Prot:22,5 Lip:15,8 HC:59,3	Yogur de soja y pan Kcal:291 Prot:18 Lip:7,7 HC:40,8	Fruta, leche sin lactosa y pan Kcal:474 Prot:17,9 Lip:9,9 HC:73,9	Helado sin lactosa, refrescos y pan Kcal:136 Prot:3,9 Lip:2 HC:29	Fruta, leche sin lactosa y pan Kcal:392 Prot:23,5 Lip:9,3 HC:56,9
- Día 24 -	- Día 25 -	- Día 26 -	- Día 27 -	- Día 28 -



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



Revista Pequeñasui
¡Descárguela!



Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

.Menestra de verduras con cebolla - Día 3 -	*Macarrones con salsa de tomate - Día 4 -	*Ensalada de judías blancas - Día 5 -	*Patatas guisadas con magro adobado - Día 6 -	Lentejas a la Riojana - Día 7 -
Albondigas de burger meat mixta al horno con patatas	Cinta de lomo fresca con verduras	*Jamoncitos de pollo al limón c/ Patatas fritas	Filete de ternera al horno c/ Lechuga y remolacha	Tortilla española c/ Lechuga y zanahoria
Pan y Fruta y leche Kcal:343 Prot:14 Lip:24,2 HC:17,5	Pan y Postre Lácteo Kcal:485 Prot:26,2 Lip:12,2 HC:70,1	Pan y Fruta y leche Kcal:421 Prot:26,8 Lip:19,4 HC:35	Pan y Fruta y leche Kcal:233 Prot:24,4 Lip:9,9 HC:11,6	Pan y Helado Kcal:368 Prot:19,8 Lip:14,4 HC:38,6
Arroz murciano - Día 10 -	Garbanzos estofados con verduras - Día 11 -	.Coliflor Gratinada - Día 12 -	.Espirales blancos salteados con verduras - Día 13 -	JORNADA POLACA - Día 14 -
Filete de ternera al horno c/ Lechuga y zanahoria	Lomo de Sajonia a la gallega	Pollo asado con daditos de calabacín	Tortilla francesa	.Rosol (sopa de pollo) .Kotlet schabowy (escalope de cerdo)
Pan y Fruta y leche Kcal:280 Prot:26,6 Lip:12,2 HC:13,3	Pan y Postre Lácteo Kcal:619 Prot:47,5 Lip:23,6 HC:60,8	Pan y Helado Kcal:216 Prot:25,9 Lip:10,6 HC:3,1	Pan y Fruta y leche Kcal:266 Prot:9,1 Lip:12,4 HC:28,6	Pan y Tarta de manzana Kcal:164 Prot:12,9 Lip:6,1 HC:14
Espaguetis carbonara - Día 17 -	Patatas a la Riojana - Día 18 -	.Arroz con tomate - Día 19 -	Ensalada Cesar - Día 20 -	Lentejas ecológicas con verduras - Día 21 -
Tortilla francesa con jamon york c/ Lechuga	Cinta de lomo fresca en salsa con zanahoria baby	Escalope de pollo c/ Lechuga y tomate	Burger meat mixta completa con patatas fritas	Cinta de lomo fresca en su jugo c/ Lechuga y zanahoria
Pan y Fruta y leche Kcal:314 Prot:20,3 Lip:15,2 HC:23,3	Pan y Postre Lácteo Kcal:448 Prot:27,5 Lip:15,7 HC:52,7	Pan y Fruta y leche Kcal:338 Prot:14 Lip:7,9 HC:44,9	Pan y Helado	Pan y Fruta y leche Kcal:373 Prot:28,9 Lip:15,6 HC:29,1
a 24 -	- Día 25 -	- Día 26 -	- Día 27 -	- Día 28 -



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



Revista Pequeñasui
¡Descárguela!



Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

<p>.Menestra de verduras con cebolla - Día 3 -</p> <p>Albondigas de burger meat mixta al horno con patatas</p> <p>Fruta, leche sin lactosa y pan Kcal:479 Prot:17,9 Lip:26,2 HC:46,5</p> <p>Arroz murciano - Día 10 -</p> <p>Filete de ternera al horno c/ Lechuga y zanahoria</p> <p>Fruta, leche sin lactosa y pan Kcal:416 Prot:30,5 Lip:14,2 HC:42,3</p> <p>Pasta (sin gluten/huevo) - Día 17 -</p> <p>Cinta de lomo fresca en su jugo c/ Lechuga</p> <p>Fruta, leche sin lactosa y pan Kcal:344 Prot:22,1 Lip:15,6 HC:32</p>	<p>Pasta (sin gluten/huevo) - Día 4 -</p> <p>Cinta de lomo fresca con verduras</p> <p>Yogur de soja y pan Kcal:234 Prot:17,9 Lip:5,8 HC:30,9</p> <p>Garbanzos estofados con verduras - Día 11 -</p> <p>Lomo de Sajonia a la gallega</p> <p>Yogur de soja y pan Kcal:519 Prot:44,5 Lip:22,8 HC:40,7</p> <p>Patatas a la Riojana - Día 18 -</p> <p>Ragout de ternera en salsa con daditos de calabaza</p> <p>Yogur de soja y pan Kcal:317 Prot:22,3 Lip:9,1 HC:39,9</p>	<p>.Judías blancas con verduras - Día 5 -</p> <p>*Jamoncitos de pollo al limón c/ Patatas fritas</p> <p>Fruta, leche sin lactosa y pan Kcal:549 Prot:29,3 Lip:20,1 HC:65,9</p> <p>Coliflor rehogada - Día 12 -</p> <p>Pollo asado con daditos de calabacín</p> <p>Helado sin lactosa y pan Kcal:335 Prot:26,1 Lip:12,1 HC:33,7</p> <p>.Arroz con tomate - Día 19 -</p> <p>Escalope de pollo c/ Lechuga y tomate</p> <p>Fruta, leche sin lactosa y pan Kcal:474 Prot:17,9 Lip:9,9 HC:73,9</p>	<p>*Patatas guisadas con magro adobado - Día 6 -</p> <p>Filete de ternera al horno c/ Lechuga y remolacha</p> <p>Fruta, leche sin lactosa y pan Kcal:369 Prot:28,3 Lip:11,9 HC:40,6</p> <p>Pasta (sin gluten/huevo) - Día 13 -</p> <p>Ragout de ternera en salsa con verduras</p> <p>Fruta, leche sin lactosa y pan integral Kcal:337 Prot:15,3 Lip:8,5 HC:30,5</p> <p>Ensalada Cesar (sin huevo) - Día 20 -</p> <p>Burger meat mixta completa con patatas fritas</p> <p>Helado sin lactosa y pan Kcal:136 Prot:3,9 Lip:2 HC:29</p>	<p>Brocoli al ajillo - Día 7 -</p> <p>Filete de pollo al horno c/ Lechuga y zanahoria</p> <p>Helado sin lactosa y pan Kcal:331 Prot:30 Lip:11 HC:31,6</p> <p>JORNADA POLACA - Día 14 -</p> <p>Sopa (pasta sin gluten/huevo)</p> <p>.Kotlet schabowy (escalope de cerdo)</p> <p>Yogur de soja y pan Kcal:294 Prot:16,8 Lip:8,1 HC:43</p> <p>.Crema de zanahoria - Día 21 -</p> <p>Cinta de lomo fresca en su jugo c/ Lechuga y zanahoria</p> <p>Fruta, leche sin lactosa y pan Kcal:402 Prot:23,3 Lip:17,3 HC:42,2</p>
<p>a 24 -</p>	<p>- Día 25 -</p>	<p>- Día 26 -</p>	<p>- Día 27 -</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) 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



Revista Pequeñasui
¡Descárguela!



Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

.Menestra de verduras con cebolla - Día 3 -	*Macarrones con salsa de tomate - Día 4 -	*Ensalada de judías blancas - Día 5 -	*Patatas guisadas con magro adobado - Día 6 -	Lentejas a la Riojana - Día 7 -
Albondigas de burger meat mixta al horno con patatas	Cinta de lomo fresca con verduras	*Jamoncitos de pollo al limón c/ Patatas fritas	Filete de ternera al horno c/ Lechuga y remolacha	Tortilla española c/ Lechuga y zanahoria
Pan y Fruta y leche Kcal:343 Prot:14 Lip:24,2 HC:17,5	Pan y Postre Lácteo Kcal:485 Prot:26,2 Lip:12,2 HC:70,1	Pan y Fruta y leche Kcal:421 Prot:26,8 Lip:19,4 HC:35	Pan y Fruta y leche Kcal:233 Prot:24,4 Lip:9,9 HC:11,6	Pan y Helado Kcal:368 Prot:19,8 Lip:14,4 HC:38,6
Arroz murciano - Día 10 -	Garbanzos estofados con verduras - Día 11 -	.Coliflor Gratinada - Día 12 -	.Espirales blancos salteados con verduras - Día 13 -	JORNADA POLACA - Día 14 -
Filete de ternera al horno c/ Lechuga y zanahoria	Lomo de Sajonia a la gallega	Pollo asado con daditos de calabacín	Tortilla francesa	.Rosol (sopa de pollo) .Kotlet schabowy (escalope de cerdo)
Pan y Fruta y leche Kcal:280 Prot:26,6 Lip:12,2 HC:13,3	Pan y Postre Lácteo Kcal:619 Prot:47,5 Lip:23,6 HC:60,8	Pan y Helado Kcal:216 Prot:25,9 Lip:10,6 HC:3,1	Pan y Fruta y leche Kcal:266 Prot:9,1 Lip:12,4 HC:28,6	Pan y Tarta de manzana Kcal:164 Prot:12,9 Lip:6,1 HC:14
Espaguetis carbonara - Día 17 -	Patatas a la Riojana - Día 18 -	.Arroz con tomate - Día 19 -	Ensalada Cesar - Día 20 -	Lentejas ecológicas con verduras - Día 21 -
Tortilla francesa con jamon york c/ Lechuga	Cinta de lomo fresca en salsa con zanahoria baby	Escalope de pollo c/ Lechuga y tomate	Burger meat mixta completa con patatas fritas	Cinta de lomo fresca en su jugo c/ Lechuga y zanahoria
Pan y Fruta y leche Kcal:314 Prot:20,3 Lip:15,2 HC:23,3	Pan y Postre Lácteo Kcal:448 Prot:27,5 Lip:15,7 HC:52,7	Pan y Fruta y leche Kcal:338 Prot:14 Lip:7,9 HC:44,9	Pan y Helado	Pan y Fruta y leche Kcal:373 Prot:28,9 Lip:15,6 HC:29,1
a 24 -	- Día 25 -	- Día 26 -	- Día 27 -	- Día 28 -



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



Revista Pequeñasui
¡Descárguela!



Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

<p>.Menestra de verduras con cebolla - Día 3 -</p> <p>Albondigas de burger meat mixta al horno con patatas</p> <p>Fruta, leche sin lactosa y pan Kcal:479 Prot:17,9 Lip:26,2 HC:46,5</p> <p>Arroz murciano - Día 10 -</p> <p>Filete de merluza al horno c/ Lechuga y zanahoria</p> <p>Fruta, leche sin lactosa y pan Kcal:346 Prot:18,6 Lip:11,5 HC:42,6</p> <p>Pasta (sin gluten/huevo) - Día 17 -</p> <p>Cinta de lomo fresca en su jugo c/ Lechuga</p> <p>Fruta, leche sin lactosa y pan Kcal:344 Prot:22,1 Lip:15,6 HC:32</p>	<p>Pasta (sin gluten/huevo) - Día 4 -</p> <p>Filete de gallo San Pedro</p> <p>Yogur de soja y pan Kcal:216 Prot:12,2 Lip:7 HC:29,3</p> <p>Garbanzos estofados con verduras - Día 11 -</p> <p>Lomo de Sajonia a la gallega</p> <p>Yogur de soja y pan Kcal:519 Prot:44,5 Lip:22,8 HC:40,7</p> <p>Patatas a la Riojana - Día 18 -</p> <p>Filete de merluza en salsa de tomate con daditos de zanahoria</p> <p>Yogur de soja y pan Kcal:291 Prot:18 Lip:7,7 HC:40,8</p>	<p>.Judías blancas con verduras - Día 5 -</p> <p>*Jamoncitos de pollo al limón c/ Patatas fritas</p> <p>Fruta, leche sin lactosa y pan Kcal:549 Prot:29,3 Lip:20,1 HC:65,9</p> <p>Coliflor rehogada - Día 12 -</p> <p>Pollo asado con daditos de calabacín</p> <p>Helado sin lactosa y pan Kcal:335 Prot:26,1 Lip:12,1 HC:33,7</p> <p>.Arroz con tomate - Día 19 -</p> <p>Escalope de pollo c/ Lechuga y tomate</p> <p>Fruta, leche sin lactosa y pan Kcal:474 Prot:17,9 Lip:9,9 HC:73,9</p>	<p>*Patatas guisadas con magro adobado - Día 6 -</p> <p>Filete de bacalao rebozado c/ Lechuga y remolacha</p> <p>Fruta, leche sin lactosa y pan Kcal:424 Prot:20 Lip:14,2 HC:56,6</p> <p>Pasta (sin gluten/huevo) - Día 13 -</p> <p>Filete de abadejo a la jardinera</p> <p>Fruta, leche sin lactosa y pan integral Kcal:195 Prot:11,6 Lip:4,5 HC:30,5</p> <p>Ensalada Cesar (sin huevo) - Día 20 -</p> <p>Burger meat mixta completa con patatas fritas</p> <p>Helado sin lactosa y pan Kcal:136 Prot:3,9 Lip:2 HC:29</p>	<p>Lentejas a la Riojana - Día 7 -</p> <p>Filete de pollo al horno c/ Lechuga y zanahoria</p> <p>Helado sin lactosa y pan Kcal:494 Prot:42,5 Lip:11,8 HC:58,2</p> <p>JORNADA POLACA - Día 14 -</p> <p>Sopa (pasta sin gluten/huevo)</p> <p>.Kotlet schabowy (escalope de cerdo)</p> <p>Yogur de soja y pan Kcal:294 Prot:16,8 Lip:8,1 HC:43</p> <p>Lentejas ecológicas con verduras - Día 21 -</p> <p>Filete de merluza al horno c/ Lechuga y zanahoria</p> <p>Fruta, leche sin lactosa y pan Kcal:392 Prot:23,5 Lip:9,3 HC:56,9</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) 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



Revista Pequeñasui
¡Descárguela!



Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

.Menestra de verduras con cebolla - Día 3 -	Pasta (sin gluten/huevo) - Día 4 -	*Ensalada de judías blancas - Día 5 -	*Patatas guisadas con magro adobado - Día 6 -	Brocoli al ajillo - Día 7 -
Ragout de ternera en salsa con patatas	Filete de gallo San Pedro	*Jamoncitos de pollo al limón c/ Patatas fritas	*Bacalao al horno c/ Lechuga y remolacha	Tortilla española c/ Lechuga y zanahoria
Barra de pan sin gluten y Fruta y leche Kcal:289 Prot:15 Lip:20,7 HC:10,6	Barra de pan sin gluten y Postre Lácteo Kcal:80 Prot:8,3 Lip:5 HC:0,3	Barra de pan sin gluten y Fruta y leche Kcal:421 Prot:26,8 Lip:19,4 HC:35	Barra de pan sin gluten y Fruta y leche Kcal:178 Prot:16,6 Lip:7,2 HC:11,6	Barra de pan sin gluten y Postre Lácteo Kcal:204 Prot:7,3 Lip:13,6 HC:12
Arroz murciano - Día 10 -	Garbanzos estofados con verduras - Día 11 -	.Coliflor Gratinada - Día 12 -	Pasta (sin gluten/huevo) - Día 13 -	JORNADA POLACA - Día 14 -
Filete de merluza al horno c/ Lechuga y zanahoria	Lomo de Sajonia a la gallega	Pollo asado con daditos de calabacín	Filete de abadejo a la jardinera	Sopa (pasta sin gluten/huevo) Cinta de lomo fresca en salsa
Barra de pan sin gluten y Fruta y leche Kcal:210 Prot:14,7 Lip:9,5 HC:13,6	Barra de pan sin gluten y Postre Lácteo Kcal:383 Prot:40,6 Lip:20,8 HC:11,7	Barra de pan sin gluten y Postre Lácteo Kcal:216 Prot:25,9 Lip:10,6 HC:3,1	Barra de pan sin gluten y Fruta y leche Kcal:59 Prot:7,7 Lip:2,5 HC:1,5	Barra de pan sin gluten y Tarta de manzana Kcal:218 Prot:18,9 Lip:14,4 HC:4,5
Pasta (sin gluten/huevo) - Día 17 -	Patatas a la Riojana - Día 18 -	.Arroz con tomate - Día 19 -	Ensalada Cesar - Día 20 -	Crema de zanahoria - Día 21 -
Tortilla francesa con jamon york c/ Lechuga	Filete de merluza en salsa de tomate con daditos de zanahoria	Filete de pollo al horno c/ Lechuga y tomate	Burger meat mixta completa (sin gluten)	Filete de merluza al horno c/ Lechuga y zanahoria
Barra de pan sin gluten y Fruta y leche Kcal:156 Prot:14,6 Lip:8,8 HC:4,3	Barra de pan sin gluten y Postre Lácteo Kcal:155 Prot:14,1 Lip:5,7 HC:11,8	Barra de pan sin gluten y Fruta y leche Kcal:304 Prot:25,5 Lip:8,7 HC:23,3	Barra de pan sin gluten v Postre	Barra de pan sin gluten y Fruta y leche Kcal:149 Prot:10,1 Lip:6,9 HC:12,1
a 24 -	- Día 25 -	- Día 26 -	- Día 27 -	- Día 28 -



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



Revista Pequeñasui
¡Descárguela!



Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

Sautéed vegetable stew with onions Baked mixed burger meatballs with potatoes Bread y **Fruta y leche Kcal:343 Prot:14 Lip:24,2 HC:17,5	- Día 3 -	Macaroni with tomato sauce Rooster fish fillet Bread y Flavoured yogurt Kcal:466 Prot:20,6 Lip:13,4 HC:68,6	- Día 4 -	White bean salad (white beans, egg, tomato, carrot and corn) Lemon chicken thighs c/ Fried potatoes Bread y **Fruta y leche Kcal:421 Prot:26,8 Lip:19,4 HC:35	- Día 5 -	***Potatoes with pork Battered cod fillet c/ Lettuce and beet Bread y **Fruta y leche Kcal:288 Prot:16,1 Lip:12,2 HC:27,6	- Día 6 -	Rioja-style lentils Spanish omelette c/ Lettuce and carrots Bread y Ice cream Kcal:368 Prot:19,8 Lip:14,4 HC:38,6	- Día 7 -
"Murciano" style rice Hake figures c/ Lettuce and carrots Bread y **Fruta y leche Kcal:251 Prot:17,7 Lip:11,2 HC:13,3	- Día 10 -	Stewed chickpeas with vegetables Pork chop with potatoes Bread y Flan Kcal:619 Prot:47,5 Lip:23,6 HC:60,8	- Día 11 -	Grated cauliflower Baked chicken with courgette Bread y Ice cream Kcal:216 Prot:25,9 Lip:10,6 HC:3,1	- Día 12 -	***Ensalada de pasta tricolor Haddock fillet with vegetables Bread y **Fruta y leche Kcal:191 Prot:13 Lip:7,1 HC:18,9	- Día 13 -	**Rosol (chicken soup) **Kotlet schabowy (pork) Bread y Apple pie Kcal:164 Prot:12,9 Lip:6,1 HC:14	- Día 14 -
Carbonara style spaghetti Ham omelette c/ Lettuce Bread y **Fruta y leche Kcal:314 Prot:20,3 Lip:15,2 HC:23,3	- Día 17 -	Rioja-style potatoes Hake fillet with tomatoe sauce and diced carrot Bread y Sugared plain yogurt Kcal:368 Prot:21,7 Lip:9,1 HC:53,3	- Día 18 -	Rice with tomatoe sauce Chiken escalope c/ Lettuce and tomato Bread y **Fruta y leche Kcal:338 Prot:14 Lip:7,9 HC:44,9	- Día 19 -	Cesar style salad Burger with chips Bread v Ice cream	- Día 20 -	Ecological lentils with vegetables Fish figures c/ Lettuce and carrots Bread y **Fruta y leche Kcal:408 Prot:21,2 Lip:12,4 HC:51,9	- Día 21 -
	- Día 24 -		- Día 25 -		- Día 26 -		- Día 27 -		- Día 28 -



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



Revista Pequeñasui
¡Descárguela!



Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

.Menestra de verduras con cebolla - Día 3 -	*Macarrones con salsa de tomate - Día 4 -	*Ensalada de judías blancas - Día 5 -	*Patatas guisadas con magro adobado - Día 6 -	Lentejas a la Riojana - Día 7 -
Albondigas de burger meat mixta al horno con patatas	Filete de gallo San Pedro	*Jamoncitos de pollo al limón c/ Patatas fritas	Filete de bacalao rebozado c/ Lechuga y remolacha	Tortilla española c/ Lechuga y zanahoria
Pan y Fruta y leche Kcal:343 Prot:14 Lip:24,2 HC:17,5	Pan y Postre Lácteo Kcal:466 Prot:20,6 Lip:13,4 HC:68,6	Pan y Fruta y leche Kcal:421 Prot:26,8 Lip:19,4 HC:35	Pan y Fruta y leche Kcal:288 Prot:16,1 Lip:12,2 HC:27,6	Pan y Helado Kcal:368 Prot:19,8 Lip:14,4 HC:38,6
Arroz murciano - Día 10 -	Garbanzos estofados con verduras - Día 11 -	.Coliflor Gratinada - Día 12 -	.Ensalada de pasta tricolor - Día 13 -	JORNADA POLACA - Día 14 -
Rombos de Merluza c/ Lechuga y zanahoria	Lomo de Sajonia a la gallega	Pollo asado con daditos de calabacín	Filete de abadejo a la jardinera	.Rosol (sopa de pollo) .Kotlet schabowy (escalope de cerdo)
Pan y Fruta y leche Kcal:251 Prot:21,7 Lip:11,2 HC:13,3	Pan y Postre Lácteo Kcal:619 Prot:47,5 Lip:23,6 HC:60,8	Pan y Helado Kcal:216 Prot:25,9 Lip:10,6 HC:3,1	Pan y Fruta y leche Kcal:191 Prot:13 Lip:7,1 HC:18,9	Pan y Tarta de manzana Kcal:164 Prot:12,9 Lip:6,1 HC:14
Espaguetis carbonara - Día 17 -	Patatas a la Riojana - Día 18 -	.Arroz con tomate - Día 19 -	Ensalada Cesar - Día 20 -	Lentejas ecológicas con verduras - Día 21 -
Tortilla francesa con jamon york c/ Lechuga	Filete de merluza en salsa de tomate con daditos de zanahoria	Escalope de pollo c/ Lechuga y tomate	Burger meat mixta completa con patatas fritas	*Figuritas de pescado c/ Lechuga y zanahoria
Pan y Fruta y leche Kcal:314 Prot:20,3 Lip:15,2 HC:23,3	Pan y Postre Lácteo Kcal:368 Prot:21,7 Lip:9,1 HC:53,3	Pan y Fruta y leche Kcal:338 Prot:14 Lip:7,9 HC:44,9	Pan y Helado/Refresco	Pan y Fruta y leche Kcal:408 Prot:21,2 Lip:12,4 HC:51,9
a 24 -	- Día 25 -	- Día 26 -	- Día 27 -	- Día 28 -



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



Revista Pequeñasui
¡Descárguela!

