

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

- Día 1 -

- Día 2 -

- Día 3 -

- Día 4 -

**VUELTA
AL COLE**

.Arroz con tomate *Albondigas de burger meat mixta en salsa casera con patatas cuadro Pan y Fruta Kcal:557 Prot:16,1 Lip:24,5 HC:63,7	*Lentejas a la hortelana .Tortilla Española c/ Lechuga y zanahoria Pan integral y Fruta Kcal:565 Prot:24 Lip:13,4 HC:86	.Crema de verduras Salmon con verduritas c/ Lechuga Pan y Postre Lácteo Kcal:436 Prot:20,4 Lip:15,8 HC:56	JORNADA CANTABRA Potaje montañés *Pollo campurriano Pan y Fruta Kcal:550 Prot:33 Lip:21,8 HC:84,7	*Espirales integrales boloñesa .Filete de merluza a la Gallega con patatas Pan y E- Fruta ecológica Kcal:237 Prot:15,7 Lip:11,1 HC:18,8
.Arroz Campero .Magro de cerdo con verduritas y patatas c/ Lechuga y remolacha Pan y Fruta Kcal:369 Prot:17,7 Lip:10,6 HC:54,5	E- Garbanzos estofados con verduras ecológicas *Filete de palometa con ajito y cebolla en salsa de tomate Pan integral y Fruta Kcal:492 Prot:48,9 Lip:7,5 HC:60,8	Crema de zanahoria eco *Filete de pollo empanado c/ Lechuga Pan y Yogur natural Kcal:450 Prot:21,9 Lip:11,2 HC:69,4	*Lentejas con arroz y verduras .Tortilla Francesa con jamón york c/ Lechuga y zanahoria Pan integral y Fruta Kcal:561 Prot:33,2 Lip:10,8 HC:82,4	*Espirales integrales con jamón serrano y salsa de tomate .Merluza de merluza a la vasca con guisantes y zanahoria Pan y E- Fruta ecológica Kcal:280 Prot:16,6 Lip:14 HC:22
*Guisantes rehogados con cebolla *Cinta de lomo fresca en salsa de calabaza con patata cocida Pan y Fruta Kcal:224 Prot:8,5 Lip:5,7 HC:38,2	Patatas a la Riojana *Salmon en salsa de zanahoria y calabaza c/ Lechuga y remolacha Pan integral y Fruta Kcal:464 Prot:21,4 Lip:13,9 HC:61,6	Alubias blancas a la hortelana .Tortilla de patata y calabacín c/ Lechuga Pan y Yogur natural Kcal:529 Prot:23 Lip:15,7 HC:75,9	*Macarrones integrales con salsa de setas E- Filete de abadejo en salsa con daditos de calabaza eco c/ Lechuga y Pan integral y Fruta Kcal:443 Prot:19,5 Lip:10 HC:68,7	.Sopa de Cocido .Cocido Madrileño completo Pan y Fruta Kcal:457 Prot:20,8 Lip:19,2 HC:57,2
*Lentejas con calabaza y arroz .Tortilla de patata c/ Lechuga y maíz Pan y Fruta Kcal:451 Prot:21,3 Lip:9,4 HC:72,7	*Judias verdes rehogadas con pimenton y patata *Pollo asado con verduras Thai Pan integral y Yogur natural Kcal:503 Prot:28,1 Lip:15,8 HC:62,1	Alubias blancas a la hortelana *Filete de merluza en salsa con daditos de zanahoria c/ Lechuga Pan y Fruta Kcal:497 Prot:32,4 Lip:13,9 HC:63,6		

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

Menús
Equilibrados

Ecológicamente
Responsables

Alimentación
Neurosaludable

Certificaciones
de calidad

Concienciados
Socialmente

Alimentos
de proximidad



Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

- Día 1 -

- Día 2 -

- Día 3 -

- Día 4 -

**VUELTA
AL COLE**

.Arroz con tomate	- Día 7 -	.Crema de zanahoria	- Día 8 -	.Crema de verduras	- Día 9 -	Potaje montañés	- Día 10 -	Pasta (sin gluten/huevo)	- Día 11 -
Ragout de ternera en salsa con patatas		.Tortilla Española c/ Lechuga y zanahoria		Salmon con verduritas c/ Lechuga		*Pollo campurriano		.Filete de merluza a la Gallega c/ Lechuga y maíz	
Barra de pan sin gluten y Fruta Kcal:381 Prot:13,9 Lip:20,5 HC:27,4		Barra de pan sin gluten y Fruta Kcal:218 Prot:6,4 Lip:11,6 HC:21,2		Barra de pan sin gluten y Postre Lácteo Kcal:213 Prot:12,6 Lip:12,8 HC:11,3		Barra de pan sin gluten y Fruta Kcal:414 Prot:29,1 Lip:19,9 HC:29,7		Barra de pan sin gluten y E- Fruta ecológica Kcal:90 Prot:10,5 Lip:4,1 HC:2,9	
.Arroz Campero	- Día 14 -	E- Garbanzos estofados con verduras ecológicas	- Día 15 -	Crema de zanahoria eco	- Día 16 -	*Brocoli al ajillo	- Día 17 -	Pasta (sin gluten/huevo)	- Día 18 -
.Magro de cerdo con verduritas y patatas c/ Lechuga y remolacha		*Filete de palometa con ajito y cebolla en salsa de tomate		Filete de pollo encebollado c/ Lechuga		.Tortilla Francesa con jamón york c/ Lechuga y zanahoria		.Merluza al horno con guisantes c/ Daditos de zanahoria	
Barra de pan sin gluten y Fruta Kcal:233 Prot:13,8 Lip:8,6 HC:25,5		Barra de pan sin gluten y Fruta Kcal:251 Prot:40,9 Lip:6,1 HC:11,8		Barra de pan sin gluten y Yogur natural Kcal:226 Prot:15,4 Lip:11,5 HC:15,6		Barra de pan sin gluten y Fruta Kcal:201 Prot:16,7 Lip:12,5 HC:5,3		Barra de pan sin gluten y E- Fruta ecológica Kcal:133 Prot:11,4 Lip:7 HC:6,1	
*Guisantes rehogados con cebolla	- Día 21 -	Patatas a la Riojana	- Día 22 -	Alubias blancas a la hortelana	- Día 23 -	Pasta (sin gluten/huevo)	- Día 24 -	Sopa (pasta sin gluten/huevo)	- Día 25 -
*Cinta de lomo fresca en salsa de calabaza con patata cocida		*Salmon en salsa de zanahoria y calabaza c/ Lechuga y remolacha		.Tortilla de patata y calabacín c/ Lechuga		E- Filete de abadejo en salsa con daditos de calabaza eco c/ Lechuga y		.Cocido Madrileño completo	
Barra de pan sin gluten y Fruta Kcal:88 Prot:4,6 Lip:3,7 HC:9,2		Barra de pan sin gluten y Fruta Kcal:223 Prot:13,4 Lip:12,5 HC:12,6		Barra de pan sin gluten y Yogur natural Kcal:332 Prot:15,4 Lip:11 HC:41,4		Barra de pan sin gluten y Fruta Kcal:80 Prot:8 Lip:4,8 HC:1,2		Barra de pan sin gluten y Fruta Kcal:315 Prot:16,9 Lip:17,2 HC:28,2	
.Crema de calabaza	- Día 28 -	*Judias verdes rehogadas con pimenton y patata	- Día 29 -	Alubias blancas a la hortelana	- Día 30 -				
.Tortilla Francesa c/ Lechuga y maíz		Pollo asado en su jugo		*Filete de merluza en salsa con daditos de zanahoria c/ Lechuga					
Barra de pan sin gluten y Fruta Kcal:199 Prot:7,9 Lip:8,5 HC:22		Barra de pan sin gluten y Yogur natural Kcal:222 Prot:16,7 Lip:13,3 HC:8,9		Barra de pan sin gluten y Fruta Kcal:361 Prot:28,5 Lip:11,9 HC:34,6					

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

Menús
Equilibrados

Ecológicamente
Responsables

Alimentación
Neurosaludable

Certificaciones
de calidad

Concienciados
Socialmente

Alimentos
de proximidad



Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

	- Día 1 -		- Día 2 -		- Día 3 -		- Día 4 -
							
.Arroz con tomate	- Día 7 -	*Lentejas a la hortelana	- Día 8 -	.Crema de verduras	- Día 9 -	.Garbanzos estofados	- Día 10 -
*Albondigas de burger meat mixta en salsa casera con patatas cuadro		Pollo asado en su jugo c/ Lechuga y zanahoria		Salmon con verduritas c/ Lechuga		*Pollo campurriano	
Pan y Fruta Kcal:557 Prot:16,1 Lip:24,5 HC:63,7		Pan integral y Fruta Kcal:572 Prot:34 Lip:13,4 HC:78,8		Pan y Postre Lácteo Kcal:436 Prot:20,4 Lip:15,8 HC:56		Pan y Fruta Kcal:481 Prot:49,9 Lip:16,2 HC:40,7	
.Arroz Campero	- Día 14 -	E- Garbanzos estofados con verduras ecológicas	- Día 15 -	Crema de zanahoria eco	- Día 16 -	*Lentejas con arroz y verduras	- Día 17 -
.Magro de cerdo con verduritas y patatas c/ Lechuga y remolacha		*Filete de palometa con ajito y cebolla en salsa de tomate		*Filete de pollo empanado c/ Lechuga		Cinta de lomo fresca encebollada c/ Lechuga y zanahoria	
Pan y Fruta Kcal:369 Prot:17,7 Lip:10,6 HC:54,5		Pan integral y Fruta Kcal:492 Prot:48,9 Lip:7,5 HC:60,8		Pan y Yogur natural Kcal:450 Prot:21,9 Lip:11,2 HC:69,4		Pan integral y Fruta Kcal:526 Prot:34,7 Lip:6,4 HC:82,4	
*Guisantes rehogados con cebolla	- Día 21 -	Patatas a la Riojana	- Día 22 -	Alubias blancas a la hortelana	- Día 23 -	Pasta (sin gluten/huevo)	- Día 24 -
*Cinta de lomo fresca en salsa de calabaza con patata cocida		*Salmon en salsa de zanahoria y calabaza c/ Lechuga y remolacha		Pollo asado en su jugo c/ Lechuga		E- Filete de abadejo en salsa con daditos de calabaza eco c/ Lechuga y	
Pan y Fruta Kcal:224 Prot:8,5 Lip:5,7 HC:38,2		Pan integral y Fruta Kcal:464 Prot:21,4 Lip:13,9 HC:61,6		Pan y Yogur natural Kcal:536 Prot:33 Lip:15,7 HC:68,6		Pan integral y Fruta Kcal:321 Prot:16 Lip:6,2 HC:50,2	
*Lentejas con calabaza y arroz	- Día 28 -	*Judias verdes rehogadas con pimenton y patata	- Día 29 -	Alubias blancas a la hortelana	- Día 30 -		
Cinta de lomo fresca en salsa c/ Lechuga y maíz		*Pollo asado con verduras Thai		*Filete de merluza en salsa con daditos de zanahoria c/ Lechuga			
Pan y Fruta Kcal:508 Prot:32,7 Lip:16,2 HC:61,2		Pan integral y Yogur natural Kcal:503 Prot:28,1 Lip:15,8 HC:62,1		Pan y Fruta Kcal:497 Prot:32,4 Lip:13,9 HC:63,6			

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

Menús
Equilibrados

Ecológicamente
Responsables

Alimentación
Neurosaludable

Certificaciones
de calidad

Concienciados
Socialmente

Alimentos
de proximidad



Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

**VUELTA
AL COLE**

	- Día 1 -		- Día 2 -		- Día 3 -		- Día 4 -
.Arroz con tomate	- Día 7 -	*Lentejas a la hortelana	- Día 8 -	.Crema de verduras	- Día 9 -	Potaje montañés	- Día 10 -
*Albondigas de burger meat mixta en salsa casera con patatas cuadro		.Tortilla Española c/ Lechuga y zanahoria		Salmon con verduritas c/ Lechuga		*Pollo campurriano	
Pan y Fruta Kcal:557 Prot:16,1 Lip:24,5 HC:63,7		Pan integral y Fruta Kcal:565 Prot:24 Lip:13,4 HC:86		Pan y Fruta Kcal:349 Prot:16,5 Lip:14,8 HC:40,3		Pan y Fruta Kcal:550 Prot:33 Lip:21,9 HC:58,7	
.Arroz Campero	- Día 14 -	E- Garbanzos estofados con verduras ecológicas	- Día 15 -	Crema de zanahoria eco	- Día 16 -	*Lentejas con arroz y verduras	- Día 17 -
.Magro de cerdo con verduritas y patatas c/ Lechuga y remolacha		*Filete de palometa con ajito y cebolla en salsa de tomate		*Filete de pollo empanado c/ Lechuga		.Tortilla Francesa con jamón york c/ Lechuga y zanahoria	
Pan y Fruta Kcal:369 Prot:17,7 Lip:10,6 HC:54,5		Pan integral y Fruta Kcal:492 Prot:48,9 Lip:7,5 HC:60,8		Pan y Fruta Kcal:389 Prot:18,2 Lip:8,5 HC:63,9		Pan integral y Fruta Kcal:561 Prot:33,2 Lip:10,8 HC:82,4	
*Guisantes rehogados con cebolla	- Día 21 -	Patatas a la Riojana	- Día 22 -	Alubias blancas a la hortelana	- Día 23 -	*Macarrones integrales con salsa de setas	- Día 24 -
*Cinta de lomo fresca en salsa de calabaza con patata cocida		*Salmon en salsa de zanahoria y calabaza c/ Lechuga y remolacha		.Tortilla de patata y calabacín c/ Lechuga		E- Filete de abadejo en salsa con daditos de calabaza eco c/ Lechuga y	
Pan y Fruta Kcal:224 Prot:8,5 Lip:5,7 HC:38,2		Pan integral y Fruta Kcal:464 Prot:21,4 Lip:13,9 HC:61,6		Pan y Fruta Kcal:468 Prot:19,3 Lip:13 HC:70,4		Pan integral y Fruta Kcal:443 Prot:19,5 Lip:10 HC:68,7	
*Lentejas con calabaza y arroz	- Día 28 -	*Judías verdes rehogadas con pimenton y patata	- Día 29 -	Alubias blancas a la hortelana	- Día 30 -		
.Tortilla Francesa c/ Lechuga y maíz		*Pollo asado con verduras Thai		*Filete de merluza en salsa con daditos de zanahoria c/ Lechuga			
Pan y Fruta Kcal:451 Prot:21,3 Lip:9,4 HC:72,7		Pan integral y Fruta Kcal:442 Prot:24,4 Lip:13,1 HC:56,6		Pan y Fruta Kcal:497 Prot:32,4 Lip:13,9 HC:63,6			

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

Menús
Equilibrados

Ecológicamente
Responsables

Alimentación
Neurosaludable

Certificaciones
de calidad

Concienciados
Socialmente

Alimentos
de proximidad



Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

- Día 1 -

- Día 2 -

- Día 3 -

- Día 4 -

**VUELTA
AL COLE**

.Arroz con tomate

- Día 7 -

*Albondigas de burger meat mixta en salsa casera con patatas cuadro

Pan y Fruta
Kcal:557 Prot:16,1 Lip:24,5 HC:63,7

.Arroz Campero

- Día 14 -

.Magro de cerdo con verduritas y patatas c/ Lechuga y remolacha

Pan y Fruta
Kcal:369 Prot:17,7 Lip:10,6 HC:54,5

*Guisantes rehogados con cebolla

- Día 21 -

*Cinta de lomo fresca en salsa de calabaza con patata cocida

Pan y Fruta
Kcal:224 Prot:8,5 Lip:5,7 HC:38,2

*Lentejas con calabaza y arroz

- Día 28 -

.Tortilla Francesa c/ Lechuga y maíz

Pan y Fruta
Kcal:451 Prot:21,3 Lip:9,4 HC:72,7

*Lentejas a la hortelana

- Día 8 -

.Tortilla Española c/ Lechuga y zanahoria

Pan integral y Fruta
Kcal:565 Prot:24 Lip:13,4 HC:86

E- Garbanzos estofados con verduras ecológicas

- Día 15 -

Ragout de ternera en salsa con patatas

Pan integral y Fruta
Kcal:634 Prot:51,2 Lip:21,5 HC:62,3

Patatas a la Riojana

- Día 22 -

Filete de pollo al horno c/ Lechuga y remolacha

Pan integral y Fruta
Kcal:472 Prot:35,5 Lip:9,8 HC:60,1

*Judías verdes rehogadas con pimenton y patata

- Día 29 -

*Pollo asado con verduras Thai

Pan integral y Yogur natural
Kcal:503 Prot:28,1 Lip:15,8 HC:62,1

.Crema de verduras

- Día 9 -

Cinta de lomo fresca encebollada c/ Lechuga

Pan y Postre Lácteo
Kcal:406 Prot:25,7 Lip:9,3 HC:58,4

Crema de zanahoria eco

- Día 16 -

*Filete de pollo empanado c/ Lechuga

Pan y Yogur natural
Kcal:450 Prot:21,9 Lip:11,2 HC:69,4

Alubias blancas a la hortelana

- Día 23 -

.Tortilla de patata y calabacín c/ Lechuga

Pan y Yogur natural
Kcal:529 Prot:23 Lip:15,7 HC:75,9

Alubias blancas a la hortelana

- Día 30 -

Ragout de ternera en salsa c/ Lechuga

Pan y Fruta
Kcal:650 Prot:27,9 Lip:33,4 HC:62,4

Potaje montañés

- Día 10 -

*Pollo campurriano

Pan y Fruta
Kcal:550 Prot:33 Lip:21,9 HC:58,7

*Lentejas con arroz y verduras

- Día 17 -

.Tortilla Francesa con jamón york c/ Lechuga y zanahoria

Pan integral y Fruta
Kcal:561 Prot:33,2 Lip:10,8 HC:82,4

*Macarrones integrales con salsa de setas

- Día 24 -

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

Pan integral y Fruta
Kcal:560 Prot:29,1 Lip:18,6 HC:69

*Espirales integrales boloñesa

- Día 11 -

.Tortilla Francesa c/ Lechuga y maíz

Pan y E- Fruta ecológica
Kcal:286 Prot:11,4 Lip:13,6 HC:28,9

*Espirales integrales con jamón serrano y salsa de tomate

- Día 18 -

.Filete de pollo en su jugo c/ Daditos de zanahoria

Pan y E- Fruta ecológica
Kcal:327 Prot:20,6 Lip:16,6 HC:23,8

.Sopa de Cocido

- Día 25 -

.Cocido Madrileño completo

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

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



Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

- Día 1 -

- Día 2 -

- Día 3 -

- Día 4 -

**VUELTA
AL COLE**

.Arroz con tomate

- Día 7 -

Ragout de ternera en salsa con patatas

Pan y Fruta

Kcal:517 Prot:17,8 Lip:22,5 HC:56,4

.Arroz Campero

- Día 14 -

Ragout de ternera en salsa con patatas c/
Lechuga y remolacha

Pan y Fruta

Kcal:471 Prot:18,1 Lip:21,9 HC:54,1

*Guisantes rehogados con cebolla

- Día 21 -

Pollo asado en su jugo

Pan y Fruta

Kcal:379 Prot:23,1 Lip:15,4 HC:40,4

*Lentejas con calabaza y arroz

- Día 28 -

.Tortilla Francesa c/ Lechuga y maíz

Pan y Fruta

Kcal:451 Prot:21,3 Lip:9,4 HC:72,7

*Lentejas a la hortelana

- Día 8 -

.Tortilla Española c/ Lechuga y zanahoria

Pan integral y Fruta

Kcal:565 Prot:24 Lip:13,4 HC:86

E- Garbanzos estofados con verduras
ecológicas

- Día 15 -

*Filete de palometa con ajito y cebolla en
salsa de tomate

Pan integral y Fruta

Kcal:492 Prot:48,9 Lip:7,5 HC:60,8

.Patatas guisadas con verduras

- Día 22 -

*Salmon en salsa de zanahoria y calabaza c/
Lechuga y remolacha

Pan integral y Fruta

Kcal:453 Prot:19,9 Lip:11,8 HC:65,3

*Judías verdes rehogadas con
pimenton y patata

- Día 29 -

*Pollo asado con verduras Thai

Pan integral y Yogur natural

Kcal:503 Prot:28,1 Lip:15,8 HC:62,1

.Crema de verduras

- Día 9 -

Salmon con verduritas c/ Lechuga

Pan y Postre Lácteo

Kcal:436 Prot:20,4 Lip:15,8 HC:56

Crema de zanahoria eco

- Día 16 -

*Filete de pollo empanado c/ Lechuga

Pan y Yogur natural

Kcal:450 Prot:21,9 Lip:11,2 HC:69,4

Alubias blancas a la hortelana

- Día 23 -

.Tortilla de patata y calabacín c/ Lechuga

Pan y Yogur natural

Kcal:529 Prot:23 Lip:15,7 HC:75,9

Alubias blancas a la hortelana

- Día 30 -

*Filete de merluza en salsa con daditos de
zanahoria c/ Lechuga

Pan y Fruta

Kcal:497 Prot:32,4 Lip:13,9 HC:63,6

.Garbanzos estofados

- Día 10 -

Pollo asado en su jugo

Pan y Fruta

Kcal:468 Prot:49,9 Lip:15 HC:40,4

*Lentejas con arroz y verduras

- Día 17 -

.Tortilla Francesa c/ Lechuga y zanahoria

Pan integral y Fruta

Kcal:556 Prot:25,4 Lip:8,8 HC:92,7

*Macarrones integrales con salsa de
setas

- Día 24 -

E- Filete de abadejo en salsa con daditos de
calabaza eco c/ Lechuga y

Pan integral y Fruta

Kcal:443 Prot:19,5 Lip:10 HC:68,7

*Espirales integrales boloñesa

- Día 11 -

.Filete de merluza a la Gallega c/ Lechuga y
maíz

Pan y E- Fruta ecológica

Kcal:237 Prot:15,7 Lip:11,1 HC:18,8

Espirales integrales con verduras

- Día 18 -

.Merluza al horno con guisantes c/ Daditos
de zanahoria

Pan y E- Fruta ecológica

Kcal:259 Prot:14,3 Lip:12,8 HC:21,6

Sopa de ave

- Día 25 -

Cocido madrileño sin embutidos

Pan y Fruta

Kcal:441 Prot:22 Lip:9,6 HC:69,9

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) 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



Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

**VUELTA
AL COLE**

	- Día 1 -		- Día 2 -		- Día 3 -		- Día 4 -
.Arroz con tomate	- Día 7 -	*Lentejas a la hortelana	- Día 8 -	.Crema de verduras	- Día 9 -	Potaje montañés	- Día 10 -
*Albondigas de burger meat mixta en salsa casera con patatas cuadro		.Tortilla Española c/ Lechuga y zanahoria		Salmon con verduritas c/ Lechuga		*Pollo campurriano	
Pan y Fruta Kcal:557 Prot:16,1 Lip:24,5 HC:63,7		Pan integral y Fruta Kcal:565 Prot:24 Lip:13,4 HC:86		Pan y Postre Lácteo Kcal:436 Prot:20,4 Lip:15,8 HC:56		Pan y Fruta Kcal:550 Prot:33 Lip:21,9 HC:58,7	
.Arroz Campero	- Día 14 -	E- Garbanzos estofados con verduras ecológicas	- Día 15 -	Crema de zanahoria eco	- Día 16 -	*Lentejas con arroz y verduras	- Día 17 -
.Magro de cerdo con verduritas y patatas c/ Lechuga y remolacha		*Filete de palometa con ajito y cebolla en salsa de tomate		*Filete de pollo empanado c/ Lechuga		.Tortilla Francesa con jamón york c/ Lechuga y zanahoria	
Pan y Fruta Kcal:369 Prot:17,7 Lip:10,6 HC:54,5		Pan integral y Fruta Kcal:492 Prot:48,9 Lip:7,5 HC:60,8		Pan y Yogur natural Kcal:450 Prot:21,9 Lip:11,2 HC:69,4		Pan integral y Fruta Kcal:561 Prot:33,2 Lip:10,8 HC:82,4	
*Guisantes rehogados con cebolla	- Día 21 -	Patatas a la Riojana	- Día 22 -	Alubias blancas a la hortelana	- Día 23 -	*Macarrones integrales con salsa de setas	- Día 24 -
*Cinta de lomo fresca en salsa de calabaza con patata cocida		*Salmon en salsa de zanahoria y calabaza c/ Lechuga y remolacha		.Tortilla de patata y calabacín c/ Lechuga		E- Filete de abadejo en salsa con daditos de calabaza eco c/ Lechuga y	
Pan y Fruta Kcal:224 Prot:8,5 Lip:5,7 HC:38,2		Pan integral y Fruta Kcal:464 Prot:21,4 Lip:13,9 HC:61,6		Pan y Yogur natural Kcal:529 Prot:23 Lip:15,7 HC:75,9		Pan integral y Fruta Kcal:443 Prot:19,5 Lip:10 HC:68,7	
*Lentejas con calabaza y arroz	- Día 28 -	*Judías verdes rehogadas con pimenton y patata	- Día 29 -	Alubias blancas a la hortelana	- Día 30 -		
.Tortilla Francesa c/ Lechuga y maíz		*Pollo asado con verduras Thai		*Filete de merluza en salsa con daditos de zanahoria c/ Lechuga			
Pan y Fruta Kcal:451 Prot:21,3 Lip:9,4 HC:72,7		Pan integral y Yogur natural Kcal:503 Prot:28,1 Lip:15,8 HC:62,1		Pan y Fruta Kcal:497 Prot:32,4 Lip:13,9 HC:63,6			

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

Menús
Equilibrados

Ecológicamente
Responsables

Alimentación
Neurosaludable

Certificaciones
de calidad

Concienciados
Socialmente

Alimentos
de proximidad



Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

**VUELTA
AL COLE**

	- Día 1 -		- Día 2 -		- Día 3 -		- Día 4 -
.Arroz con tomate	- Día 7 -	*Lentejas a la hortelana	- Día 8 -	.Crema de verduras	- Día 9 -	Potaje montañés	- Día 10 -
*Albondigas de burger meat mixta en salsa casera con patatas cuadro		.Tortilla Española c/ Lechuga y zanahoria		Salmon con verduritas c/ Lechuga		*Pollo campurriano	
Pan y Fruta Kcal:557 Prot:16,1 Lip:24,5 HC:63,7		Pan y Fruta Kcal:460 Prot:19,9 Lip:14 HC:66		Pan y Postre Lácteo Kcal:436 Prot:20,4 Lip:15,8 HC:56		Pan y Fruta Kcal:550 Prot:33 Lip:21,9 HC:58,7	
.Arroz Campero	- Día 14 -	E- Garbanzos estofados con verduras ecológicas	- Día 15 -	Crema de zanahoria eco	- Día 16 -	*Lentejas con arroz y verduras	- Día 17 -
.Magro de cerdo con verduritas y patatas c/ Lechuga y remolacha		*Filete de palometa con ajito y cebolla en salsa de tomate		*Filete de pollo empanado c/ Lechuga		.Tortilla Francesa con jamón york c/ Lechuga y zanahoria	
Pan y Fruta Kcal:369 Prot:17,7 Lip:10,6 HC:54,5		Pan y Fruta Kcal:387 Prot:44,8 Lip:8,1 HC:40,8		Pan y Yogur natural Kcal:450 Prot:21,9 Lip:11,2 HC:69,4		Pan y Fruta Kcal:456 Prot:29,1 Lip:11,4 HC:62,4	
*Guisantes rehogados con cebolla	- Día 21 -	Patatas a la Riojana	- Día 22 -	Alubias blancas a la hortelana	- Día 23 -	*Macarrones integrales con salsa de setas	- Día 24 -
*Cinta de lomo fresca en salsa de calabaza con patata cocida		*Salmon en salsa de zanahoria y calabaza c/ Lechuga y remolacha		.Tortilla de patata y calabacín c/ Lechuga		E- Filete de abadejo en salsa con daditos de calabaza eco c/ Lechuga y	
Pan y Fruta Kcal:224 Prot:8,5 Lip:5,7 HC:38,2		Pan y Fruta Kcal:359 Prot:17,3 Lip:14,5 HC:41,6		Pan y Yogur natural Kcal:529 Prot:23 Lip:15,7 HC:75,9		Pan y Fruta Kcal:338 Prot:15,4 Lip:10,6 HC:48,7	
*Lentejas con calabaza y arroz	- Día 28 -	*Judías verdes rehogadas con pimenton y patata	- Día 29 -	Alubias blancas a la hortelana	- Día 30 -		
.Tortilla Francesa c/ Lechuga y maíz		*Pollo asado con verduras Thai		*Filete de merluza en salsa con daditos de zanahoria c/ Lechuga			
Pan y Fruta Kcal:451 Prot:21,3 Lip:9,4 HC:72,7		Pan y Yogur natural Kcal:398 Prot:24 Lip:16,4 HC:42,1		Pan y Fruta Kcal:497 Prot:32,4 Lip:13,9 HC:63,6			

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

Menús
Equilibrados

Ecológicamente
Responsables

Alimentación
Neurosaludable

Certificaciones
de calidad

Concienciados
Socialmente

Alimentos
de proximidad



Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

	- Día 1 -		- Día 2 -		- Día 3 -		- Día 4 -
						VUELTA AL COLE	
.Arroz con tomate	- Día 7 -	.Crema de zanahoria	- Día 8 -	.Crema de verduras	- Día 9 -	Potaje montañés	- Día 10 -
*Albondigas de burger meat mixta en salsa casera con patatas cuadro		.Tortilla Española c/ Lechuga y zanahoria		Salmon con verduritas c/ Lechuga		*Pollo campurriano	
Pan y Fruta Kcal:557 Prot:16,1 Lip:24,5 HC:63,7		Pan integral y Fruta Kcal:459 Prot:14,4 Lip:13 HC:70,2		Pan y Postre Lácteo Kcal:436 Prot:20,4 Lip:15,8 HC:56		Pan y Fruta Kcal:550 Prot:33 Lip:21,9 HC:58,7	
.Arroz Campero	- Día 14 -	E- Garbanzos estofados con verduras ecológicas	- Día 15 -	Crema de zanahoria eco	- Día 16 -	.Crema de puerro	- Día 17 -
.Magro de cerdo con verduritas y patatas c/ Lechuga y remolacha		*Filete de palometa con ajito y cebolla en salsa de tomate		*Filete de pollo empanado c/ Lechuga		.Tortilla Francesa con jamón york c/ Lechuga y zanahoria	
Pan y Fruta Kcal:369 Prot:17,7 Lip:10,6 HC:54,5		Pan integral y Fruta Kcal:492 Prot:48,9 Lip:7,5 HC:60,8		Pan y Yogur natural Kcal:450 Prot:21,9 Lip:11,2 HC:69,4		Pan integral y Fruta Kcal:453 Prot:24 Lip:12 HC:62,1	
*Guisantes rehogados con cebolla	- Día 21 -	Patatas a la Riojana	- Día 22 -	Alubias blancas a la hortelana	- Día 23 -	*Macarrones integrales con salsa de setas	- Día 24 -
*Cinta de lomo fresca en salsa de calabaza con patata cocida		*Salmon en salsa de zanahoria y calabaza c/ Lechuga y remolacha		.Tortilla de patata y calabacín c/ Lechuga		E- Filete de abadejo en salsa con daditos de calabaza eco c/ Lechuga y	
Pan y Fruta Kcal:224 Prot:8,5 Lip:5,7 HC:38,2		Pan integral y Fruta Kcal:464 Prot:21,4 Lip:13,9 HC:61,6		Pan y Yogur natural Kcal:529 Prot:23 Lip:15,7 HC:75,9		Pan integral y Fruta Kcal:443 Prot:19,5 Lip:10 HC:68,7	
.Crema de zanahoria	- Día 28 -	*Judias verdes rehogadas con pimenton y patata	- Día 29 -	Alubias blancas a la hortelana	- Día 30 -		
.Tortilla Francesa c/ Lechuga y maíz		*Pollo asado con verduras Thai		*Filete de merluza en salsa con daditos de zanahoria c/ Lechuga			
Pan y Fruta Kcal:345 Prot:11,9 Lip:10,5 HC:53,8		Pan integral y Yogur natural Kcal:503 Prot:28,1 Lip:15,8 HC:62,1		Pan y Fruta Kcal:497 Prot:32,4 Lip:13,9 HC:63,6			

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

Menús
Equilibrados

Ecológicamente
Responsables

Alimentación
Neurosaludable

Certificaciones
de calidad

Concienciados
Socialmente

Alimentos
de proximidad



Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

- Día 1 -

- Día 2 -

- Día 3 -

- Día 4 -

**VUELTA
AL COLE**

.Arroz con tomate

- Día 7 -

*Albondigas de burger meat mixta en salsa casera con patatas cuadro

Pan y Fruta

Kcal:557 Prot:16,1 Lip:24,5 HC:63,7

.Arroz Campero

- Día 14 -

.Magro de cerdo con verduritas y patatas c/ Lechuga y remolacha

Pan y Fruta

Kcal:369 Prot:17,7 Lip:10,6 HC:54,5

*Guisantes rehogados con cebolla

- Día 21 -

*Cinta de lomo fresca en salsa de calabaza con patata cocida

Pan y Fruta

Kcal:224 Prot:8,5 Lip:5,7 HC:38,2

*Lentejas con calabaza y arroz

- Día 28 -

.Tortilla Francesa c/ Lechuga y maíz

Pan y Fruta

Kcal:451 Prot:21,3 Lip:9,4 HC:72,7

*Lentejas a la hortelana

- Día 8 -

.Tortilla Española c/ Lechuga y zanahoria

Pan y Fruta

Kcal:460 Prot:19,9 Lip:14 HC:66

E- Garbanzos estofados con verduras ecológicas

- Día 15 -

Ragout de ternera en salsa con patatas

Pan y Fruta

Kcal:529 Prot:47,1 Lip:22,1 HC:42,3

Patatas a la Riojana

- Día 22 -

Filete de pollo al horno c/ Lechuga y remolacha

Pan y Fruta

Kcal:367 Prot:31,4 Lip:10,4 HC:40,1

*Judías verdes rehogadas con pimenton y patata

- Día 29 -

*Pollo asado con verduras Thai

Pan y Yogur natural

Kcal:398 Prot:24 Lip:16,4 HC:42,1

.Crema de verduras

- Día 9 -

Cinta de lomo fresca encebollada c/ Lechuga

Pan y Postre Lácteo

Kcal:406 Prot:25,7 Lip:9,3 HC:58,4

Crema de zanahoria eco

- Día 16 -

*Filete de pollo empanado c/ Lechuga

Pan y Yogur natural

Kcal:450 Prot:21,9 Lip:11,2 HC:69,4

Alubias blancas a la hortelana

- Día 23 -

.Tortilla de patata y calabacín c/ Lechuga

Pan y Yogur natural

Kcal:529 Prot:23 Lip:15,7 HC:75,9

Alubias blancas a la hortelana

- Día 30 -

Ragout de ternera en salsa c/ Lechuga

Pan y Fruta

Kcal:650 Prot:27,9 Lip:33,4 HC:62,4

Potaje montañés

- Día 10 -

*Pollo campurriano

Pan y Fruta

Kcal:550 Prot:33 Lip:21,9 HC:58,7

*Lentejas con arroz y verduras

- Día 17 -

.Tortilla Francesa con jamón york c/ Lechuga y zanahoria

Pan y Fruta

Kcal:456 Prot:29,1 Lip:11,4 HC:62,4

*Macarrones integrales con salsa de setas

- Día 24 -

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

Pan y Fruta

Kcal:455 Prot:25 Lip:19,2 HC:49

*Espirales integrales boloñesa

- Día 11 -

.Tortilla Francesa c/ Lechuga y maíz

Pan y E- Fruta ecológica

Kcal:286 Prot:11,4 Lip:13,6 HC:28,9

*Espirales integrales con jamón serrano y salsa de tomate

- Día 18 -

.Filete de pollo en su jugo c/ Daditos de zanahoria

Pan y E- Fruta ecológica

Kcal:327 Prot:20,6 Lip:16,6 HC:23,8

.Sopa de Cocido

- Día 25 -

.Cocido Madrileño completo

Pan y Fruta

Kcal:457 Prot:20,8 Lip:19,2 HC:57,2

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



Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

- Día 1 -

- Día 2 -

- Día 3 -

- Día 4 -

**VUELTA
AL COLE**

.Arroz con tomate

- Día 7 -

*Albondigas de burger meat mixta en salsa casera con patatas cuadro

Pan y Fruta
Kcal:557 Prot:16,1 Lip:24,5 HC:63,7

.Arroz Campero

- Día 14 -

.Magro de cerdo con verduritas y patatas c/ Lechuga y remolacha

Pan y Fruta
Kcal:369 Prot:17,7 Lip:10,6 HC:54,5

*Guisantes rehogados con cebolla

- Día 21 -

*Cinta de lomo fresca en salsa de calabaza con patata cocida

Pan y Fruta
Kcal:224 Prot:8,5 Lip:5,7 HC:38,2

*Lentejas con calabaza y arroz

- Día 28 -

.Tortilla Francesa c/ Lechuga y maíz

Pan y Fruta
Kcal:451 Prot:21,3 Lip:9,4 HC:72,7

*Lentejas a la hortelana

- Día 8 -

.Tortilla Española c/ Lechuga y zanahoria

Pan integral y Fruta
Kcal:565 Prot:24 Lip:13,4 HC:86

E- Garbanzos estofados con verduras ecológicas

- Día 15 -

*Filete de palometa con ajito y cebolla en salsa de tomate

Pan integral y Fruta
Kcal:492 Prot:48,9 Lip:7,5 HC:60,8

Patatas a la Riojana

- Día 22 -

Pollo asado en su jugo c/ Lechuga y remolacha

Pan integral y Fruta
Kcal:487 Prot:26,8 Lip:14,5 HC:62,3

*Judías verdes rehogadas con pimenton y patata

- Día 29 -

*Pollo asado con verduras Thai

Pan integral y Yogur natural
Kcal:503 Prot:28,1 Lip:15,8 HC:62,1

.Crema de verduras

- Día 9 -

Cinta de lomo fresca en salsa c/ Lechuga

Pan y Postre Lácteo
Kcal:493 Prot:27,8 Lip:18,5 HC:57,2

Crema de zanahoria eco

- Día 16 -

*Filete de pollo empanado c/ Lechuga

Pan y Yogur natural
Kcal:450 Prot:21,9 Lip:11,2 HC:69,4

Alubias blancas a la hortelana

- Día 23 -

.Tortilla de patata y calabacín c/ Lechuga

Pan y Yogur natural
Kcal:529 Prot:23 Lip:15,7 HC:75,9

Alubias blancas a la hortelana

- Día 30 -

*Filete de merluza en salsa con daditos de zanahoria c/ Lechuga

Pan y Fruta
Kcal:497 Prot:32,4 Lip:13,9 HC:63,6

Potaje montañés

- Día 10 -

*Pollo campurriano

Pan y Fruta
Kcal:550 Prot:33 Lip:21,9 HC:58,7

*Lentejas con arroz y verduras

- Día 17 -

.Tortilla Francesa con jamón york c/ Lechuga y zanahoria

Pan integral y Fruta
Kcal:561 Prot:33,2 Lip:10,8 HC:82,4

*Macarrones integrales con salsa de setas

- Día 24 -

E- Filete de abadejo en salsa con daditos de calabaza eco c/ Lechuga y

Pan integral y Fruta
Kcal:443 Prot:19,5 Lip:10 HC:68,7

*Espirales integrales boloñesa

- Día 11 -

.Filete de merluza a la Gallega c/ Lechuga y maíz

Pan y E- Fruta ecológica
Kcal:237 Prot:15,7 Lip:11,1 HC:18,8

*Espirales integrales con jamón serrano y salsa de tomate

- Día 18 -

.Merluza al horno con guisantes c/ Daditos de zanahoria

Pan y E- Fruta ecológica
Kcal:280 Prot:16,6 Lip:14 HC:22

.Sopa de Cocido

- Día 25 -

.Cocido Madrileño completo

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

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



Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

	- Día 1 -		- Día 2 -		- Día 3 -		- Día 4 -
							
.Arroz con tomate	- Día 7 -	*Lentejas a la hortelana	- Día 8 -	.Crema de verduras	- Día 9 -	.Garbanzos estofados	- Día 10 -
*Albondigas de burger meat mixta en salsa casera con patatas cuadro		Pollo asado en su jugo c/ Lechuga y zanahoria		Salmon con verduritas c/ Lechuga		*Pollo campurriano	
Pan y Fruta Kcal:557 Prot:16,1 Lip:24,5 HC:63,7		Pan integral y Fruta Kcal:572 Prot:34 Lip:13,4 HC:78,8		Pan y Fruta Kcal:349 Prot:16,5 Lip:14,8 HC:40,3		Pan y Fruta Kcal:481 Prot:49,9 Lip:16,2 HC:40,7	
.Arroz Campero	- Día 14 -	E- Garbanzos estofados con verduras ecológicas	- Día 15 -	Crema de zanahoria eco	- Día 16 -	*Lentejas con arroz y verduras	- Día 17 -
.Magro de cerdo con verduritas y patatas c/ Lechuga y remolacha		*Filete de palometa con ajito y cebolla en salsa de tomate		*Filete de pollo empanado c/ Lechuga		Cinta de lomo fresca encebollada c/ Lechuga y zanahoria	
Pan y Fruta Kcal:369 Prot:17,7 Lip:10,6 HC:54,5		Pan integral y Fruta Kcal:492 Prot:48,9 Lip:7,5 HC:60,8		Pan y Fruta Kcal:389 Prot:18,2 Lip:8,5 HC:63,9		Pan integral y Fruta Kcal:526 Prot:34,7 Lip:6,4 HC:82,4	
*Guisantes rehogados con cebolla	- Día 21 -	Patatas a la Riojana	- Día 22 -	Alubias blancas a la hortelana	- Día 23 -	Pasta (sin gluten/huevo)	- Día 24 -
*Cinta de lomo fresca en salsa de calabaza con patata cocida		*Salmon en salsa de zanahoria y calabaza c/ Lechuga y remolacha		Pollo asado en su jugo c/ Lechuga		E- Filete de abadejo en salsa con daditos de calabaza eco c/ Lechuga y	
Pan y Fruta Kcal:224 Prot:8,5 Lip:5,7 HC:38,2		Pan integral y Fruta Kcal:464 Prot:21,4 Lip:13,9 HC:61,6		Pan y Fruta Kcal:475 Prot:29,3 Lip:13 HC:63,1		Pan integral y Fruta Kcal:321 Prot:16 Lip:6,2 HC:50,2	
*Lentejas con calabaza y arroz	- Día 28 -	*Judías verdes rehogadas con pimenton y patata	- Día 29 -	Alubias blancas a la hortelana	- Día 30 -		
Cinta de lomo fresca en salsa c/ Lechuga y maíz		*Pollo asado con verduras Thai		*Filete de merluza en salsa con daditos de zanahoria c/ Lechuga			
Pan y Fruta Kcal:508 Prot:32,7 Lip:16,2 HC:61,2		Pan integral y Fruta Kcal:442 Prot:24,4 Lip:13,1 HC:56,6		Pan y Fruta Kcal:497 Prot:32,4 Lip:13,9 HC:63,6			

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

