

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes



- Día 1 -

Judías verdes rehogadas con ajito y patata - Día 4 -

.Tortilla Española c/ Lechuga y zanahoria

Pan y Fruta de temporada
Kcal:390 Prot:11 Lip:15,7 HC:54,5

*Lentejas con calabaza y arroz - Día 11 -

.Tortilla Francesa c/ Lechuga

Pan y Fruta de Temporada
Kcal:490 Prot:22,4 Lip:10,2 HC:80,8

DÍA SIN GLUTEN - Día 18 -

Coliflor eco rehogada con ajito

*Guiso de pavo con patatas al vapor c/ Lechuga y zanahoria

Pan (opción pan sin gluten) y Fruta de temporada
Kcal:184 Prot:25,3 Lip:1 HC:64,9

Lentejas a la Riojana - Día 25 -

.Tortilla Española c/ Lechuga y maíz

Pan y Fruta de temporada
Kcal:542 Prot:24,1 Lip:16,9 HC:76,9

*Arroz con pollo y verduras - Día 5 -

Merluza al limón c/ Lechuga y maíz

Pan integral y Fruta Natural
Kcal:651 Prot:24 Lip:10,8 HC:122,1

Patatas guisadas con verduras - Día 12 -

.Filete de bacalao rebocado c/ Lechuga y maíz

Pan integral y Fruta de temporada
Kcal:554 Prot:22,5 Lip:13 HC:87,6

.Arroz con tomate - Día 19 -

.Filete de merluza a la Gallega

Pan y Fruta de temporada
Kcal:430 Prot:16,9 Lip:10,2 HC:64,5

JORNADA ITALIANA - Día 26 -

Risotto primavera

Pizza

Fruta



.Sopa de Cocido - Día 6 -

.Cocido Madrileño completo

Pan y Yogur natural
Kcal:518 Prot:24,5 Lip:21,9 HC:62,7

.Menestra de verduras - Día 13 -

.Filete de contramuslo de pollo con patatas cuadro

Pan y Yogur natural
Kcal:416 Prot:25,5 Lip:16,9 HC:43,9

Crema de calabaza - Día 20 -

E- Carrillada de cerdo en salsa con zanahoria ecologica

Pan y Yogur natural
Kcal:507 Prot:23,1 Lip:27,6 HC:45,1

E- Judías blancas con verduras - Día 27 -

Ecológicas

Filete de merluza a la jardinera

Pan y Yogur natural
Kcal:429 Prot:25,5 Lip:8,2 HC:66,4

.Crema de puerro - Día 7 -

E- Pollo asado en su jugo con verduras ecologicas

Pan integral y Fruta de temporada
Kcal:513 Prot:25,6 Lip:12 HC:75,6

*Espirales integrales boloñesa - Día 14 -

*Salmon en salsa de zanahoria y calabaza

Pan integral y Fruta Natural
Kcal:561 Prot:22,6 Lip:18,1 HC:76,5

.Garbanzos con espinacas - Día 21 -

.Tortilla Francesa con jamón york c/ Lechuga y remolacha

Pan integral y Fruta de Temporada
Kcal:605 Prot:33,1 Lip:13,6 HC:88,1

Guisantes con ajito y daditos de pavo - Día 28 -

Pollo asado en su jugo con pimientos c/ Lechuga

Pan integral y Fruta de temporada ECO
Kcal:273 Prot:22,2 Lip:14,5 HC:13,1

.Coditos Carbonara - Día 8 -

Tacos de atun en salsa de tomate c/ Lechuga

Pan y Fruta de temporada
Kcal:406 Prot:20,3 Lip:11,5 HC:58,4

- Día 15 -

Macarrones integrales con salsa de - Día 22 -

tomate

Filete de palometa con pisto de verduras

Pan y Fruta Natural
Kcal:390 Prot:19,1 Lip:10,3 HC:59,4

Espirales integrales con verduras - Día 29 -

*Salchichas de pavo en salsa con zanahoria

Pan y Fruta de temporada
Kcal:570 Prot:22 Lip:26,3 HC:64,5

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 -

Sautéed green beans with garlic and potatoes - **Día 4 -**

Spanish omelette c/ Lettuce and carrots

Bread y Pear
Kcal:390 Prot:11 Lip:15,7 HC:54,5

Lentils with pumpkin and rice - **Día 11 -**

Omelette c/ Lettuce

Bread y Clementine
Kcal:490 Prot:22,4 Lip:10,2 HC:80,8

Organic cauliflower sautéed with garlic and olive oil - **Día 18 -**

*** Turkey stew with steamed potatoes c/ Lettuce and carrots

**Barra de pan sin gluten y Orange
Kcal:184 Prot:25,3 Lip:1 HC:6,9

Rioja-style lentils - **Día 25 -**

Spanish omelette c/ Lettuce and corn

Bread y Pear
Kcal:542 Prot:24,1 Lip:16,9 HC:76,9

Rice with chicken and vegetables - **Día 5 -**

Lemon hake c/ Lettuce and corn

Wholemeal bread y Apple
Kcal:651 Prot:24 Lip:10,8 HC:122,1

Stewed potatoes with vegetables - **Día 12 -**

Battered cod fillet c/ Lettuce and corn

Wholemeal bread y Pear
Kcal:554 Prot:22,5 Lip:13 HC:87,6

Rice with tomatoe sauce - **Día 19 -**

Galician style hake fillet

Bread y Pear
Kcal:430 Prot:16,9 Lip:10,2 HC:64,5

*Spring Risotto - **Día 26 -**

Pizza

Fruit



Stew soup - **Día 6 -**

Full Madrid-style stew

Bread y Plain yogurt
Kcal:518 Prot:24,5 Lip:21,9 HC:62,7

Vegetable stew - **Día 13 -**

Chicken fillet with diced potatoes

Bread y Plain yogurt
Kcal:416 Prot:25,5 Lip:16,9 HC:43,9

Pumpkin cream - **Día 20 -**

Pork cheeks in sauce with organic carrots

Bread y Plain yogurt
Kcal:507 Prot:23,1 Lip:27,6 HC:45,1

White beans with organic vegetables - **Día 27 -**

Hake fillet with vegetables

Bread y Plain yogurt
Kcal:429 Prot:25,5 Lip:8,2 HC:66,4

Leek cream - **Día 7 -**

Roast chicken in its own juices with organic vegetables

Wholemeal bread y Banana
Kcal:513 Prot:25,6 Lip:12 HC:75,6

Bolognese integral spirals - **Día 14 -**

Salmon in carrot and pumpkin sauce

Wholemeal bread y Apple
Kcal:561 Prot:22,6 Lip:18,1 HC:76,5

Chickpeas with spinach - **Día 21 -**

French omelet with York ham, lettuce and beet

Wholemeal bread y Clementine
Kcal:605 Prot:33,1 Lip:13,6 HC:88,1

Peas with garlic and diced turkey - **Día 28 -**

Roast chicken in juice with peppers c/ Lettuce

Wholemeal bread y **E- Manzana eco
Kcal:273 Prot:22,2 Lip:14,5 HC:13,1

macaroni carbonara - **Día 8 -**

Tuna cubes in tomato sauce c/ Lettuce

Bread y Orange
Kcal:406 Prot:20,3 Lip:11,5 HC:58,4

- **Día 15 -**

Wheat macaroni pasta with tomatoe sauce and tuna - **Día 22 -**

Harvestfish in sauce with pisto

Bread y Apple
Kcal:390 Prot:19,1 Lip:10,3 HC:59,4

** Wholemeal spirals with vegetables - **Día 29 -**

Turkey sausages in carrot sauce

Bread y Orange
Kcal:570 Prot:22 Lip:26,3 HC:64,5

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



Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Judías verdes rehogadas con ajito y patata - Día 4 - .Tortilla Española c/ Lechuga y zanahoria	*Arroz con pollo y verduras - Día 5 - Merluza al limón c/ Lechuga y maíz	Sopa (pasta sin gluten/huevo) - Día 6 - .Cocido Madrileño completo	.Crema de puerro - Día 7 - E- Pollo asado en su jugo con verduras ecológicas	Pasta (sin gluten/huevo) - Día 8 - Tacos de atun en salsa de tomate c/ Lechuga
Barra de pan sin gluten y Fruta de temporada Kcal:215 Prot:6,7 Lip:13,2 HC:16,1	Barra de pan sin gluten y Fruta Natural Kcal:369 Prot:15,8 Lip:8,9 HC:63	Barra de pan sin gluten y Yogur natural Kcal:315 Prot:16,9 Lip:17,2 HC:28,2	Barra de pan sin gluten y Fruta de temporada Kcal:214 Prot:16,8 Lip:10,4 HC:13,4	Barra de pan sin gluten y Fruta de temporada Kcal:85 Prot:10,1 Lip:3,1 HC:4,2
.Crema de zanahoria - Día 11 - .Tortilla Francesa c/ Lechuga	Patatas guisadas con verduras - Día 12 - *Bacalao al horno c/ Lechuga y maíz	.Menestra de verduras - Día 13 - .Filete de contramuslo de pollo con patatas cuadro	Pasta (sin gluten/huevo) - Día 14 - *Salmon en salsa de zanahoria y calabaza	- Día 15 -
Barra de pan sin gluten y Fruta de Temporada Kcal:220 Prot:8,6 Lip:8,8 HC:26,3	Barra de pan sin gluten y Fruta de temporada Kcal:164 Prot:14,6 Lip:6,1 HC:13,2	Barra de pan sin gluten y Yogur natural Kcal:219 Prot:17,9 Lip:12,2 HC:9,4	Barra de pan sin gluten y Fruta Natural Kcal:132 Prot:9,2 Lip:9,2 HC:1,5	- Día 22 -
E- Coliflor ecológica rehogada con ajito y aceite de oliva - Día 18 - *Guiso de pavo con patatas al vapor c/ Lechuga y zanahoria	.Arroz con tomate - Día 19 - .Filete de merluza a la Gallega	Crema de calabaza - Día 20 - E- Carrillada de cerdo en salsa con zanahoria ecológica	.Garbanzos con espinacas - Día 21 - .Tortilla Francesa con jamón york c/ Lechuga y remolacha	Pasta (sin gluten/huevo) - Día 22 - Filete de palometa con pisto de verduras
Barra de pan sin gluten y Fruta de temporada Kcal:184 Prot:25,3 Lip:1 HC:6,9	Barra de pan sin gluten y Fruta de temporada Kcal:255 Prot:12,6 Lip:7,7 HC:26,2	Barra de pan sin gluten y Yogur natural Kcal:310 Prot:15,5 Lip:22,6 HC:10,6	Barra de pan sin gluten y Fruta de Temporada Kcal:336 Prot:24,5 Lip:11,7 HC:32,6	Barra de pan sin gluten y Fruta Natural Kcal:74 Prot:9,5 Lip:2,9 HC:2,6
Crema de Brócoli - Día 25 - .Tortilla Española c/ Lechuga y maíz	Risotto primavera - Día 26 - Pizza sin alérgenos	E- Judías blancas con verduras ecológicas - Día 27 - Filete de merluza a la jardinera	Guisantes con ajito y daditos de pavo - Día 28 - Pollo asado en su jugo con pimientos c/ Lechuga	Pasta (sin gluten/huevo) - Día 29 - *Salchichas de pavo en salsa con zanahoria
Barra de pan sin gluten y Fruta de temporada Kcal:208 Prot:6,5 Lip:11,8 HC:17,7	Fruta	Barra de pan sin gluten y Yogur natural Kcal:232 Prot:17,9 Lip:3,5 HC:31,9	Barra de pan sin gluten y Fruta de temporada ECO Kcal:273 Prot:22,2 Lip:14,5 HC:13,1	Barra de pan sin gluten y Fruta de temporada Kcal:280 Prot:14,6 Lip:18,5 HC:13,6

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



Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Judías verdes rehogadas con ajito y patata Filete de pollo al horno c/ Lechuga y zanahoria Pan y Fruta de temporada Kcal:381 Prot:29,7 Lip:11,1 HC:45,1	*Arroz con pollo y verduras Merluza al limón c/ Lechuga y maíz Pan integral y Fruta Natural Kcal:651 Prot:24 Lip:10,8 HC:122,1	Sopa (pasta sin gluten/huevo) .Cocido Madrileño completo Pan y Yogur natural Kcal:512 Prot:24,5 Lip:21,9 HC:62,7	.Crema de puerro E- Pollo asado en su jugo con verduras ecológicas Pan integral y Fruta de temporada Kcal:513 Prot:25,6 Lip:12 HC:75,6	Pasta (sin gluten/huevo) Tacos de atun en salsa de tomate c/ Lechuga Pan y Fruta de temporada Kcal:248 Prot:14,6 Lip:5,1 HC:39,4
*Lentejas con calabaza y arroz Filete de pollo al horno c/ Lechuga Pan y Fruta de Temporada Kcal:490 Prot:39,6 Lip:8,7 HC:67,8	Patatas guisadas con verduras Cinta de lomo fresca en salsa c/ Lechuga y maíz Pan integral y Fruta de temporada Kcal:547 Prot:28,1 Lip:16,4 HC:73	.Menestra de verduras .Filete de contramuslo de pollo con patatas cuadro Pan y Yogur natural Kcal:416 Prot:25,5 Lip:16,9 HC:43,9	Pasta (sin gluten/huevo) *Salmon en salsa de zanahoria y calabaza Pan integral y Fruta Natural Kcal:414 Prot:17,5 Lip:11,1 HC:60,6	Pasta (sin gluten/huevo) Pasta (sin gluten/huevo) Filete de palometa con pisto de verduras Pan y Fruta Natural Kcal:251 Prot:13,7 Lip:5,4 HC:41,7
E- Coliflor ecológica rehogada con ajito y aceite de oliva *Guiso de pavo con patatas al vapor c/ Lechuga y zanahoria Barra de pan sin gluten y Fruta de temporada Kcal:184 Prot:25,3 Lip:1 HC:6,9	.Arroz con tomate .Filete de merluza a la Gallega Pan y Fruta de temporada Kcal:430 Prot:16,9 Lip:10,2 HC:64,5	Crema de calabaza E- Carrillada de cerdo en salsa con zanahoria ecologica Pan y Yogur natural Kcal:507 Prot:23,1 Lip:27,6 HC:45,1	.Garbanzos con espinacas Filete de pollo al horno c/ Lechuga y remolacha Pan integral y Fruta de Temporada Kcal:599 Prot:42,4 Lip:10,2 HC:85,4	Pasta (sin gluten/huevo) Pasta (sin gluten/huevo) *Salchichas de pavo en salsa con zanahoria Pan y Fruta de temporada Kcal:443 Prot:19,1 Lip:20,5 HC:48,9
Lentejas a la Riojana Cinta de lomo fresca en salsa c/ Lechuga y maíz Pan y Fruta de temporada Kcal:591 Prot:37,1 Lip:20,5 HC:69	Risotto primavera Filete de pollo al horno con patatas Fruta Kcal:145 Prot:19 Lip:6,2 HC:2	E- Judías blancas con verduras ecológicas Filete de merluza a la jardinera Pan y Yogur natural Kcal:429 Prot:25,5 Lip:8,2 HC:66,4	Guisantes con ajito y daditos de pavo Pollo asado en su jugo con pimientos c/ Lechuga Pan integral y Fruta de temporada ECO Kcal:273 Prot:22,2 Lip:14,5 HC:13,1	Pasta (sin gluten/huevo) Pasta (sin gluten/huevo) *Salchichas de pavo en salsa con zanahoria Pan y Fruta de temporada Kcal:443 Prot:19,1 Lip:20,5 HC:48,9

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



- Día 1 -

Judías verdes rehogadas con ajito y patata - **Día 4 -**

.Tortilla Española c/ Lechuga y zanahoria

Pan y Fruta de temporada
Kcal:390 Prot:11 Lip:15,7 HC:54,5

*Lentejas con calabaza y arroz - **Día 11 -**

.Tortilla Francesa c/ Lechuga

Pan y Fruta de Temporada
Kcal:490 Prot:22,4 Lip:10,2 HC:80,8

E- Coliflor ecológica rehogada con ajito y aceite de oliva - **Día 18 -**

*Guiso de pavo con patatas al vapor c/ Lechuga y zanahoria

Barra de pan sin gluten y Fruta de temporada
Kcal:184 Prot:25,3 Lip:1 HC:64,9

Lentejas a la Riojana - **Día 25 -**

.Tortilla Española c/ Lechuga y maíz

Pan y Fruta de temporada
Kcal:542 Prot:24,1 Lip:16,9 HC:76,9

*Arroz con pollo y verduras - **Día 5 -**

Merluza al limón c/ Lechuga y maíz

Pan integral y Fruta Natural
Kcal:651 Prot:24 Lip:10,8 HC:122,1

Patatas guisadas con verduras - **Día 12 -**

*Bacalao al horno c/ Lechuga y maíz

Pan integral y Fruta de temporada
Kcal:444 Prot:22,9 Lip:8 HC:71,6

.Arroz con tomate - **Día 19 -**

.Filete de merluza a la Gallega

Pan y Fruta de temporada
Kcal:430 Prot:16,9 Lip:10,2 HC:64,5

Risotto primavera - **Día 26 -**

Pizza sin alérgenos

Fruta

- **Día 5 -**

.Sopa de Cocido

Pan y Fruta variada
Kcal:525 Prot:35,3 Lip:19,2 HC:60,2

.Menestra de verduras - **Día 13 -**

.Filete de contramuslo de pollo con patatas cuadro

Pan y Fruta variada
Kcal:422 Prot:36,3 Lip:14,2 HC:41,4

Crema de calabaza - **Día 20 -**

E- Carrillada de cerdo en salsa con zanahoria ecológica

Pan y Fruta variada
Kcal:514 Prot:33,9 Lip:24,9 HC:42,6

E- Judías blancas con verduras ecológicas - **Día 27 -**

Filete de merluza a la jardinera

Pan y Fruta variada
Kcal:436 Prot:36,3 Lip:5,5 HC:63,9

- **Día 6 -**

.Cocido Madrileño completo

Pan integral y Fruta de temporada
Kcal:513 Prot:25,6 Lip:12 HC:75,6

*Espirales integrales boloñesa - **Día 14 -**

*Salmon en salsa de zanahoria y calabaza

Pan integral y Fruta Natural
Kcal:561 Prot:22,6 Lip:18,1 HC:76,5

.Garbanzos con espinacas - **Día 21 -**

.Tortilla Francesa con jamón york c/ Lechuga y remolacha

Pan integral y Fruta de Temporada
Kcal:605 Prot:33,1 Lip:13,6 HC:88,1

Guisantes con ajito y daditos de pavo - **Día 28 -**

Pollo asado en su jugo con pimientos c/ Lechuga

Pan integral y Fruta de temporada ECO
Kcal:273 Prot:22,2 Lip:14,5 HC:13,1

- **Día 7 -**

*Coditos con salsa de tomate - **Día 8 -**

Tacos de atun en salsa de tomate c/ Lechuga

Pan y Fruta de temporada
Kcal:381 Prot:18 Lip:9,5 HC:59,3

- **Día 15 -**

- **Día 15 -**

Macarrones integrales con salsa de tomate - **Día 22 -**

Filete de palometa con pisto de verduras

Pan y Fruta Natural
Kcal:390 Prot:19,1 Lip:10,3 HC:59,4

Espirales integrales con verduras - **Día 29 -**

*Salchichas de pavo en salsa con zanahoria

Pan y Fruta de temporada
Kcal:570 Prot:22 Lip:26,3 HC:64,5

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 -

<p>Judías verdes rehogadas con ajito y patata .Tortilla Española c/ Lechuga y zanahoria</p> <p>Pan y Fruta de temporada Kcal:390 Prot:11 Lip:15,7 HC:54,5</p> <p>*Lentejas con calabaza y arroz .Tortilla Francesa c/ Lechuga</p> <p>Pan y Fruta de Temporada Kcal:490 Prot:22,4 Lip:10,2 HC:80,8</p> <p>E- Coliflor ecológica rehogada con ajito y aceite de oliva *Guiso de pavo con patatas al vapor c/ Lechuga y zanahoria</p> <p>Barra de pan sin gluten y Fruta de temporada Kcal:184 Prot:25,3 Lip:1 HC:6,9</p> <p>Lentejas a la Riojana .Tortilla Española c/ Lechuga y maíz</p> <p>Pan y Fruta de temporada Kcal:542 Prot:24,1 Lip:16,9 HC:76,9</p>	<p>*Arroz con pollo y verduras Filete de pollo al horno c/ Lechuga y maíz</p> <p>Pan integral y Fruta Natural Kcal:704 Prot:39,4 Lip:11,5 HC:112,1</p> <p>Patatas guisadas con verduras Cinta de lomo fresca en salsa c/ Lechuga y maíz</p> <p>Pan integral y Fruta de temporada Kcal:547 Prot:28,1 Lip:16,4 HC:73</p> <p>.Arroz con tomate Ragout de ternera en salsa con patatas</p> <p>Pan y Fruta de temporada Kcal:555 Prot:18,2 Lip:23 HC:65,7</p> <p>Risotto primavera Pizza sin alérgenos</p> <p>Fruta</p>	<p>.Sopa de Cocido .Cocido Madrileño completo</p> <p>Pan y Yogur natural Kcal:518 Prot:24,5 Lip:21,9 HC:62,7</p> <p>.Menestra de verduras .Filete de contramuslo de pollo con patatas cuadro</p> <p>Pan y Yogur natural Kcal:416 Prot:25,5 Lip:16,9 HC:43,9</p> <p>Crema de calabaza E- Carrillada de cerdo en salsa con zanahoria ecológica</p> <p>Pan y Yogur natural Kcal:507 Prot:23,1 Lip:27,6 HC:45,1</p> <p>E- Judías blancas con verduras ecológicas Cinta de lomo fresca en salsa</p> <p>Pan y Yogur natural Kcal:567 Prot:35,4 Lip:19,1 HC:66,4</p>	<p>.Crema de puerro E- Pollo asado en su jugo con verduras ecológicas</p> <p>Pan integral y Fruta de temporada Kcal:513 Prot:25,6 Lip:12 HC:75,6</p> <p>*Espirales integrales boloñesa Ragout de ternera en salsa con patatas</p> <p>Pan integral y Fruta Natural Kcal:645 Prot:25,2 Lip:25,8 HC:79,1</p> <p>.Garbanzos con espinacas .Tortilla Francesa con jamón york c/ Lechuga y remolacha</p> <p>Pan integral y Fruta de Temporada Kcal:605 Prot:33,1 Lip:13,6 HC:88,1</p> <p>Guisantes con ajito y daditos de pavo Pollo asado en su jugo con pimientos c/ Lechuga</p> <p>Pan integral y Fruta de temporada ECO Kcal:273 Prot:22,2 Lip:14,5 HC:13,1</p>	<p>.Coditos Carbonara Cinta de lomo fresca en salsa c/ Lechuga</p> <p>Pan y Fruta de temporada Kcal:529 Prot:28,4 Lip:22 HC:57,3</p> <p>Macarrones integrales con salsa de tomate Pollo asado en su jugo</p> <p>Pan y Fruta Natural Kcal:471 Prot:24,2 Lip:17,2 HC:9,9</p> <p>Espirales integrales con verduras *Salchichas de pavo en salsa con zanahoria</p> <p>Pan y Fruta de temporada Kcal:570 Prot:22 Lip:26,3 HC:64,5</p>
--	--	---	---	--

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

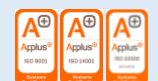


- Día 1 -

<p>Judías verdes rehogadas con ajito y patata - Día 4 -</p> <p>.Tortilla Española c/ Lechuga y zanahoria</p> <p>Pan y Fruta de temporada Kcal:390 Prot:11 Lip:15,7 HC:54,5</p>	<p>*Arroz con pollo y verduras - Día 5 -</p> <p>Merluza al limón c/ Lechuga y maíz</p> <p>Pan integral y Fruta Natural Kcal:651 Prot:24 Lip:10,8 HC:122,1</p>	<p>Sopa de ave - Día 6 -</p> <p>Cocido madrileño sin embutidos</p> <p>Pan y Yogur natural Kcal:502 Prot:25,7 Lip:12,3 HC:75,4</p>	<p>.Crema de puerro - Día 7 -</p> <p>E- Pollo asado en su jugo con verduras ecológicas</p> <p>Pan integral y Fruta de temporada Kcal:513 Prot:25,6 Lip:12 HC:75,6</p>	<p>*Coditos con salsa de tomate - Día 8 -</p> <p>Tacos de atun en salsa de tomate c/ Lechuga</p> <p>Pan y Fruta de temporada Kcal:381 Prot:18 Lip:9,5 HC:59,3</p>
<p>*Lentejas con calabaza y arroz - Día 11 -</p> <p>.Tortilla Francesa c/ Lechuga</p> <p>Pan y Fruta de Temporada Kcal:490 Prot:22,4 Lip:10,2 HC:80,8</p>	<p>Patatas guisadas con verduras - Día 12 -</p> <p>.Filete de bacalao rebozado c/ Lechuga y maíz</p> <p>Pan integral y Fruta de temporada Kcal:554 Prot:22,5 Lip:13 HC:87,6</p>	<p>.Menestra de verduras - Día 13 -</p> <p>.Filete de contramuslo de pollo con patatas cuadro</p> <p>Pan y Yogur natural Kcal:416 Prot:25,5 Lip:16,9 HC:43,9</p>	<p>*Espirales integrales boloñesa - Día 14 -</p> <p>*Salmon en salsa de zanahoria y calabaza</p> <p>Pan integral y Fruta Natural Kcal:561 Prot:22,6 Lip:18,1 HC:76,5</p>	<p>- Día 15 -</p>
<p>E- Coliflor ecológica rehogada con ajito y aceite de oliva - Día 18 -</p> <p>*Guiso de pavo con patatas al vapor c/ Lechuga y zanahoria</p> <p>Barra de pan sin gluten y Fruta de temporada Kcal:184 Prot:25,3 Lip:1 HC:64,9</p>	<p>.Arroz con tomate - Día 19 -</p> <p>.Filete de merluza a la Gallega</p> <p>Pan y Fruta de temporada Kcal:430 Prot:16,9 Lip:10,2 HC:64,5</p>	<p>Crema de calabaza - Día 20 -</p> <p>Pollo asado en su jugo con patata panadera</p> <p>Pan y Yogur natural Kcal:405 Prot:22,8 Lip:15,6 HC:46,9</p>	<p>.Garbanzos con espinacas - Día 21 -</p> <p>.Tortilla Francesa c/ Lechuga y remolacha</p> <p>Pan integral y Fruta de Temporada Kcal:599 Prot:25,3 Lip:11,6 HC:98,4</p>	<p>Macarrones integrales con salsa de tomate - Día 22 -</p> <p>Filete de palometa con pisto de verduras</p> <p>Pan y Fruta Natural Kcal:390 Prot:19,1 Lip:10,3 HC:59,4</p>
<p>*Lentejas a la hortelana - Día 25 -</p> <p>.Tortilla Española c/ Lechuga y maíz</p> <p>Pan y Fruta de temporada Kcal:499 Prot:20,2 Lip:14,5 HC:75,3</p>	<p>Risotto primavera - Día 26 -</p> <p>Pizza sin alérgenos</p> <p>Fruta</p>	<p>E- Judías blancas con verduras ecológicas - Día 27 -</p> <p>Filete de merluza a la jardinera</p> <p>Pan y Yogur natural Kcal:429 Prot:25,5 Lip:8,2 HC:66,4</p>	<p>Guisantes con ajito y daditos de pavo - Día 28 -</p> <p>Pollo asado en su jugo con pimientos c/ Lechuga</p> <p>Pan integral y Fruta de temporada ECO Kcal:273 Prot:22,2 Lip:14,5 HC:13,1</p>	<p>Espirales integrales con verduras - Día 29 -</p> <p>*Salchichas de pavo en salsa con zanahoria</p> <p>Pan y Fruta de temporada Kcal:570 Prot:22 Lip:26,3 HC:64,5</p>

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



Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Judías verdes rehogadas con ajito y patata - Día 4 - .Tortilla Francesa c/ Lechuga y zanahoria Pan y Fruta de temporada Kcal:381 Prot:12,6 Lip:12,6 HC:58,1	*Arroz con pollo y verduras - Día 5 - Merluza al limón c/ Lechuga y maíz Pan integral y Fruta Natural Kcal:651 Prot:24 Lip:10,8 HC:122,1	.Sopa de Cocido - Día 6 - Cocido madrileño sin embutidos Pan y Yogur desnatado Kcal:481 Prot:26,4 Lip:10,1 HC:74,3	.Crema de puerro - Día 7 - E- Pollo asado en su jugo con verduras ecológicas Pan integral y Fruta de temporada Kcal:494 Prot:25,2 Lip:12,3 HC:71,7	*Coditos blancos salteados con verduras - Día 8 - Tacos de atun encebollados c/ Lechuga Pan y Fruta de temporada Kcal:499 Prot:26,8 Lip:20,3 HC:53,6
*Lentejas con calabaza y arroz - Día 11 - .Tortilla Francesa c/ Lechuga Pan y Fruta de Temporada Kcal:490 Prot:22,4 Lip:10,2 HC:80,8	Patatas guisadas con verduras - Día 12 - *Bacalao al horno c/ Lechuga y maíz Pan integral y Fruta de temporada Kcal:444 Prot:22,9 Lip:8 HC:71,6	.Menestra de verduras - Día 13 - .Filete de contramuslo de pollo con patatas cuadro Pan y Yogur desnatado Kcal:395 Prot:26,2 Lip:14,7 HC:42,8	Espirales integrales con verduras - Día 14 - *Salmon en salsa de zanahoria y calabaza Pan integral y Fruta Natural Kcal:541 Prot:20,4 Lip:16,9 HC:76,2	- Día 15 -
E- Coliflor ecológica rehogada con ajito y aceite de oliva - Día 18 - *Guiso de pavo con patatas al vapor c/ Lechuga y zanahoria Barra de pan sin gluten y Fruta de temporada Kcal:184 Prot:25,3 Lip:1 HC:6,9	*Arroz con champiñones - Día 19 - .Filete de merluza a la Gallega Pan y Fruta de temporada Kcal:407 Prot:16,8 Lip:12 HC:62	Crema de calabaza - Día 20 - E- Carrillada de cerdo en salsa con zanahoria ecológica Pan y Yogur desnatado Kcal:486 Prot:23,8 Lip:25,4 HC:44	.Garbanzos con espinacas - Día 21 - .Tortilla Francesa con jamón york c/ Lechuga y remolacha Pan integral y Fruta de Temporada Kcal:605 Prot:33,1 Lip:13,6 HC:88,1	*Macarrones integrales con salsa de setas - Día 22 - Filete de palometa con pisto de verduras Pan y Fruta Natural Kcal:373 Prot:17,2 Lip:9,2 HC:60,2
*Lentejas a la hortelana - Día 25 - .Tortilla Francesa c/ Lechuga y maíz Pan y Fruta de temporada Kcal:490 Prot:21,8 Lip:11,4 HC:78,9	Risotto primavera - Día 26 - Filete de pollo al horno con patatas Fruta Kcal:145 Prot:19 Lip:6,2 HC:2	E- Judías blancas con verduras ecológicas - Día 27 - Filete de merluza a la jardinera Pan y Yogur desnatado Kcal:408 Prot:26,2 Lip:6 HC:65,3	Guisantes con ajito y daditos de pavo - Día 28 - Pollo asado en su jugo con pimientos c/ Lechuga Pan integral y Fruta de temporada ECO Kcal:273 Prot:22,2 Lip:14,5 HC:13,1	Espirales integrales con verduras - Día 29 - *Salchichas de pavo en salsa con zanahoria Pan y Fruta de temporada Kcal:570 Prot:22 Lip:26,3 HC:64,5

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 -

Judías verdes rehogadas con ajito y patata - Día 4 -

.Tortilla Española c/ Lechuga y zanahoria

Pan y Fruta de temporada
Kcal:390 Prot:11 Lip:15,7 HC:54,5

*Lentejas con calabaza y arroz - Día 11 -

.Tortilla Francesa c/ Lechuga

Pan y Fruta de Temporada
Kcal:490 Prot:22,4 Lip:10,2 HC:80,8

E- Coliflor ecológica rehogada con ajito y aceite de oliva - Día 18 -

*Guiso de pavo con patatas al vapor c/ Lechuga y zanahoria

Barra de pan sin gluten y Fruta de temporada
Kcal:184 Prot:25,3 Lip:1 HC:6,9

Lentejas a la Riojana - Día 25 -

.Tortilla Española c/ Lechuga y maíz

Pan y Fruta de temporada
Kcal:542 Prot:24,1 Lip:16,9 HC:76,9

*Arroz con pollo y verduras - Día 5 -

Merluza al limón c/ Lechuga y maíz

Pan y Fruta Natural
Kcal:546 Prot:19,9 Lip:11,4 HC:102,1

Patatas guisadas con verduras - Día 12 -

.Filete de bacalao rebozado c/ Lechuga y maíz

Pan y Fruta de temporada
Kcal:449 Prot:18,4 Lip:13,6 HC:67,6

.Arroz con tomate - Día 19 -

.Filete de merluza a la Gallega

Pan y Fruta de temporada
Kcal:430 Prot:16,9 Lip:10,2 HC:64,5

Risotto primavera - Día 26 -

Pizza sin alérgenos

Fruta

.Sopa de Cocido - Día 6 -

.Cocido Madrileño completo

Pan y Yogur natural
Kcal:518 Prot:24,5 Lip:21,9 HC:62,7

.Menestra de verduras - Día 13 -

.Filete de contramuslo de pollo con patatas cuadro

Pan y Yogur natural
Kcal:416 Prot:25,5 Lip:16,9 HC:43,9

Crema de calabaza - Día 20 -

E- Carrillada de cerdo en salsa con zanahoria ecológica

Pan y Yogur natural
Kcal:507 Prot:23,1 Lip:27,6 HC:45,1

E- Judías blancas con verduras ecológicas - Día 27 -

Filete de merluza a la jardinera

Pan y Yogur natural
Kcal:429 Prot:25,5 Lip:8,2 HC:66,4

.Crema de puerro - Día 7 -

E- Pollo asado en su jugo con verduras ecológicas

Pan y Fruta de temporada
Kcal:408 Prot:21,5 Lip:12,6 HC:55,6

*Espirales integrales boloñesa - Día 14 -

*Salmon en salsa de zanahoria y calabaza

Pan y Fruta Natural
Kcal:456 Prot:18,5 Lip:18,7 HC:56,5

.Garbanzos con espinacas - Día 21 -

.Tortilla Francesa con jamón york c/ Lechuga y remolacha

Pan y Fruta de Temporada
Kcal:500 Prot:29 Lip:14,2 HC:68,1

Guisantes con ajito y daditos de pavo - Día 28 -

Pollo asado en su jugo con pimientos c/ Lechuga

Pan y Fruta de temporada ECO
Kcal:273 Prot:22,2 Lip:14,5 HC:13,1

.Coditos Carbonara - Día 8 -

Tacos de atun en salsa de tomate c/ Lechuga

Pan y Fruta de temporada
Kcal:406 Prot:20,3 Lip:11,5 HC:58,4

*Espirales integrales boloñesa - Día 15 -

*Salmon en salsa de zanahoria y calabaza

Pan y Fruta Natural
Kcal:456 Prot:18,5 Lip:18,7 HC:56,5

Macarrones integrales con salsa de tomate - Día 22 -

Filete de palometa con pisto de verduras

Pan y Fruta Natural
Kcal:390 Prot:19,1 Lip:10,3 HC:59,4

Espirales integrales con verduras - Día 29 -

*Salchichas de pavo en salsa con zanahoria

Pan y Fruta de temporada
Kcal:570 Prot:22 Lip:26,3 HC:64,5

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 -

<p>Judías verdes rehogadas con ajito y patata .Tortilla Española c/ Lechuga y zanahoria</p> <p>Pan y Fruta de temporada Kcal:390 Prot:11 Lip:15,7 HC:54,5</p> <p>.Crema de zanahoria</p> <p>.Tortilla Francesa c/ Lechuga</p> <p>Pan y Fruta de Temporada Kcal:384 Prot:13,1 Lip:11,3 HC:61,8</p> <p>E- Coliflor ecológica rehogada con ajito y aceite de oliva *Guiso de pavo con patatas al vapor c/ Lechuga y zanahoria</p> <p>Barra de pan sin gluten y Fruta de temporada Kcal:184 Prot:25,3 Lip:1 HC:6,9</p> <p>Crema de Brócoli</p> <p>.Tortilla Española c/ Lechuga y maíz</p> <p>Pan y Fruta de temporada Kcal:383 Prot:10,7 Lip:14,3 HC:56,1</p>	<p>*Arroz con pollo y verduras</p> <p>Merluza al limón c/ Lechuga y maíz</p> <p>Pan integral y Fruta Natural Kcal:651 Prot:24 Lip:10,8 HC:122,1</p> <p>Patatas guisadas con verduras</p> <p>.Filete de bacalao rebozado c/ Lechuga y maíz</p> <p>Pan integral y Fruta de temporada Kcal:554 Prot:22,5 Lip:13 HC:87,6</p> <p>.Arroz con tomate</p> <p>.Filete de merluza a la Gallega</p> <p>Pan y Fruta de temporada Kcal:430 Prot:16,9 Lip:10,2 HC:64,5</p> <p>Risotto primavera</p> <p>Pizza</p> <p>Fruta</p>	<p>.Sopa de Cocido</p> <p>.Cocido Madrileño completo</p> <p>Pan y Yogur natural Kcal:518 Prot:24,5 Lip:21,9 HC:62,7</p> <p>.Menestra de verduras</p> <p>.Filete de contramuslo de pollo con patatas cuadro</p> <p>Pan y Yogur natural Kcal:416 Prot:25,5 Lip:16,9 HC:43,9</p> <p>Crema de calabaza</p> <p>E- Carrillada de cerdo en salsa con zanahoria ecológica</p> <p>Pan y Yogur natural Kcal:507 Prot:23,1 Lip:27,6 HC:45,1</p> <p>E- Judías blancas con verduras ecológicas</p> <p>Filete de merluza a la jardinera</p> <p>Pan y Yogur natural Kcal:429 Prot:25,5 Lip:8,2 HC:66,4</p>	<p>.Crema de puerro</p> <p>E- Pollo asado en su jugo con verduras ecológicas</p> <p>Pan integral y Fruta de temporada Kcal:513 Prot:25,6 Lip:12 HC:75,6</p> <p>*Espirales integrales boloñesa</p> <p>*Salmon en salsa de zanahoria y calabaza</p> <p>Pan integral y Fruta Natural Kcal:561 Prot:22,6 Lip:18,1 HC:76,5</p> <p>.Garbanzos con espinacas</p> <p>.Tortilla Francesa con jamón york c/ Lechuga y remolacha</p> <p>Pan integral y Fruta de Temporada Kcal:605 Prot:33,1 Lip:13,6 HC:88,1</p> <p>Guisantes con ajito y daditos de pavo</p> <p>Pollo asado en su jugo con pimientos c/ Lechuga</p> <p>Pan integral y Fruta de temporada ECO Kcal:273 Prot:22,2 Lip:14,5 HC:13,1</p>	<p>.Coditos Carbonara</p> <p>Tacos de atun en salsa de tomate c/ Lechuga</p> <p>Pan y Fruta de temporada Kcal:406 Prot:20,3 Lip:11,5 HC:58,4</p> <p>- Día 15 -</p> <p>Macarrones integrales con salsa de tomate</p> <p>Filete de palometa con pisto de verduras</p> <p>Pan y Fruta Natural Kcal:390 Prot:19,1 Lip:10,3 HC:59,4</p> <p>Espirales integrales con verduras</p> <p>*Salchichas de pavo en salsa con zanahoria</p> <p>Pan y Fruta de temporada Kcal:570 Prot:22 Lip:26,3 HC:64,5</p>
--	---	---	---	---

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

<p>Judías verdes rehogadas con ajito y patata .Tortilla Española c/ Lechuga y zanahoria</p> <p>Pan y Fruta de temporada Kcal:390 Prot:11 Lip:15,7 HC:54,5</p> <p>*Lentejas con calabaza y arroz - Día 11 -</p> <p>.Tortilla Francesa c/ Lechuga</p> <p>Pan y Fruta de Temporada Kcal:490 Prot:22,4 Lip:10,2 HC:80,8</p> <p>E- Coliflor ecológica rehogada con ajito y aceite de oliva - Día 18 -</p> <p>*Guiso de pavo con patatas al vapor c/ Lechuga y zanahoria</p> <p>Barra de pan sin gluten y Fruta de temporada Kcal:184 Prot:25,3 Lip:1 HC:64,9</p> <p>Lentejas a la Riojana - Día 25 -</p> <p>.Tortilla Española c/ Lechuga y maíz</p> <p>Pan y Fruta de temporada Kcal:542 Prot:24,1 Lip:16,9 HC:76,9</p>	<p>*Arroz con pollo y verduras - Día 5 -</p> <p>Merluza al limón c/ Lechuga y maíz</p> <p>Pan integral y Fruta Natural Kcal:651 Prot:24 Lip:10,8 HC:122,1</p> <p>Patatas guisadas con verduras - Día 12 -</p> <p>.Filete de bacalao rebozado c/ Lechuga y maíz</p> <p>Pan integral y Fruta de temporada Kcal:554 Prot:22,5 Lip:13 HC:87,6</p> <p>.Arroz con tomate - Día 19 -</p> <p>.Filete de merluza a la Gallega</p> <p>Pan y Fruta de temporada Kcal:430 Prot:16,9 Lip:10,2 HC:64,5</p> <p>Risotto primavera - Día 26 -</p> <p>Pizza</p> <p>Fruta</p>	<p>.Sopa de Cocido - Día 6 -</p> <p>.Cocido Madrileño completo</p> <p>Pan y Yogur natural Kcal:518 Prot:24,5 Lip:21,9 HC:62,7</p> <p>.Menestra de verduras - Día 13 -</p> <p>.Filete de contramuslo de pollo con patatas cuadro</p> <p>Pan y Yogur natural Kcal:416 Prot:25,5 Lip:16,9 HC:43,9</p> <p>Crema de calabaza - Día 20 -</p> <p>E- Carrillada de cerdo en salsa con zanahoria ecológica</p> <p>Pan y Yogur natural Kcal:507 Prot:23,1 Lip:27,6 HC:45,1</p> <p>E- Judías blancas con verduras ecológicas - Día 27 -</p> <p>Filete de merluza a la jardinera</p> <p>Pan y Yogur natural Kcal:429 Prot:25,5 Lip:8,2 HC:66,4</p>	<p>.Crema de puerro - Día 7 -</p> <p>E- Pollo asado en su jugo con verduras ecológicas</p> <p>Pan integral y Fruta de temporada Kcal:513 Prot:25,6 Lip:12 HC:75,6</p> <p>*Espirales integrales boloñesa - Día 14 -</p> <p>*Filete de merluza en salsa con daditos de zanahoria</p> <p>Pan integral y Fruta Natural Kcal:607 Prot:31,1 Lip:19,6 HC:77,6</p> <p>.Garbanzos con espinacas - Día 21 -</p> <p>.Tortilla Francesa con jamón york c/ Lechuga y remolacha</p> <p>Pan integral y Fruta de Temporada Kcal:605 Prot:33,1 Lip:13,6 HC:88,1</p> <p>Guisantes con ajito y daditos de pavo - Día 28 -</p> <p>Pollo asado en su jugo con pimientos c/ Lechuga</p> <p>Pan integral y Fruta de temporada ECO Kcal:273 Prot:22,2 Lip:14,5 HC:13,1</p>	<p>.Coditos Carbonara - Día 8 -</p> <p>Tacos de atun en salsa de tomate c/ Lechuga</p> <p>Pan y Fruta de temporada Kcal:406 Prot:20,3 Lip:11,5 HC:58,4</p> <p>- Día 15 -</p> <p>Macarrones integrales con salsa de tomate - Día 22 -</p> <p>Filete de palometa con pisto de verduras</p> <p>Pan y Fruta Natural Kcal:390 Prot:19,1 Lip:10,3 HC:59,4</p> <p>Espirales integrales con verduras - Día 29 -</p> <p>*Salchichas de pavo en salsa con zanahoria</p> <p>Pan y Fruta de temporada Kcal:570 Prot:22 Lip:26,3 HC:64,5</p>
---	--	--	--	---

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



Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Judías verdes rehogadas con ajito y patata Filete de pollo al horno c/ Lechuga y zanahoria Pan y Fruta de temporada Kcal:381 Prot:29,7 Lip:11,1 HC:45,1	*Arroz con pollo y verduras Merluza al limón c/ Lechuga y maíz Pan integral y Fruta Natural Kcal:651 Prot:24 Lip:10,8 HC:122,1	Sopa (pasta sin gluten/huevo) .Cocido Madrileño completo Pan y Fruta variada Kcal:519 Prot:35,3 Lip:19,2 HC:60,2	.Crema de puerro E- Pollo asado en su jugo con verduras ecológicas Pan integral y Fruta de temporada Kcal:513 Prot:25,6 Lip:12 HC:75,6	Pasta (sin gluten/huevo) Tacos de atun en salsa de tomate c/ Lechuga Pan y Fruta de temporada Kcal:248 Prot:14,6 Lip:5,1 HC:39,4
*Lentejas con calabaza y arroz Filete de pollo al horno c/ Lechuga Pan y Fruta de Temporada Kcal:490 Prot:39,6 Lip:8,7 HC:67,8	Patatas guisadas con verduras Cinta de lomo fresca en salsa c/ Lechuga y maíz Pan integral y Fruta de temporada Kcal:547 Prot:28,1 Lip:16,4 HC:73	.Menestra de verduras .Filete de contramuslo de pollo con patatas cuadro Pan y Fruta variada Kcal:422 Prot:36,3 Lip:14,2 HC:41,4	Pasta (sin gluten/huevo) *Salmon en salsa de zanahoria y calabaza Pan integral y Fruta Natural Kcal:414 Prot:17,5 Lip:11,1 HC:60,6	Pasta (sin gluten/huevo) Pasta (sin gluten/huevo) Filete de palometa con pisto de verduras Pan y Fruta Natural Kcal:251 Prot:13,7 Lip:5,4 HC:41,7
E- Coliflor ecológica rehogada con ajito y aceite de oliva *Guiso de pavo con patatas al vapor c/ Lechuga y zanahoria Barra de pan sin gluten y Fruta de temporada Kcal:184 Prot:25,3 Lip:1 HC:6,9	.Arroz con tomate .Filete de merluza a la Gallega Pan y Fruta de temporada Kcal:430 Prot:16,9 Lip:10,2 HC:64,5	Crema de calabaza E- Carrillada de cerdo en salsa con zanahoria ecologica Pan y Fruta variada Kcal:514 Prot:33,9 Lip:24,9 HC:42,6	.Garbanzos con espinacas Filete de pollo al horno c/ Lechuga y remolacha Pan integral y Fruta de Temporada Kcal:599 Prot:42,4 Lip:10,2 HC:85,4	Pasta (sin gluten/huevo) Pasta (sin gluten/huevo) *Salchichas de pavo en salsa con zanahoria Pan y Fruta de temporada Kcal:443 Prot:19,1 Lip:20,5 HC:48,9
Lentejas a la Riojana Cinta de lomo fresca en salsa c/ Lechuga y maíz Pan y Fruta de temporada Kcal:591 Prot:37,1 Lip:20,5 HC:69	Risotto primavera Filete de pollo al horno con patatas Fruta Kcal:145 Prot:19 Lip:6,2 HC:2	E- Judías blancas con verduras ecológicas Filete de merluza a la jardinera Pan y Fruta variada Kcal:436 Prot:36,3 Lip:5,5 HC:63,9	Guisantes con ajito y daditos de pavo Pollo asado en su jugo con pimientos c/ Lechuga Pan integral y Fruta de temporada ECO Kcal:273 Prot:22,2 Lip:14,5 HC:13,1	Pasta (sin gluten/huevo) Pasta (sin gluten/huevo) *Salchichas de pavo en salsa con zanahoria Pan y Fruta de temporada Kcal:443 Prot:19,1 Lip:20,5 HC:48,9

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

