



Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

	Día 3 - Arroz integral con salsa de tomate	- Día 4 - .Sopa de Cocido	- Día 5 - Patatas guisadas a la marinera	- Día 6 - Judias verdes ecológicas con jamón
	*Filete de merluza al horno con guisantes y huevo duro Pan y Melocoton en almíbar Kcal:495 Prot:17,1 Lip:12,4 HC:74,3	.Cocido Madrileño completo Pan y Postre Lácteo Kcal:534 Prot:24,5 Lip:20,6 HC:69,7	Escalope de pollo c/ Lechuga Pan y Fruta y leche Kcal:260 Prot:16,5 Lip:7,8 HC:30,8	Tortilla española de chorizo c/ Lechuga Pan y Fruta y leche Kcal:274 Prot:11,5 Lip:16,6 HC:17,9
- Día 10 -	*Menestra de verduras rehogadas con jamón serrano y huevo duro Albondigas de burger meat mixta en salsa casera con patatas cuadro Pan y Postre Lácteo Kcal:571 Prot:24,3 Lip:28,8 HC:57,6	Sopa de lluvia Jamoncitos de pollo con patatas Pan y Fruta y leche Kcal:173 Prot:16 Lip:9,4 HC:5,9	Lentejas ecológicas con verduras .Tortilla Francesa c/ Lechuga Pan y Fruta y leche Kcal:326 Prot:18,1 Lip:9,1 HC:42,2	.Arroz a la Milanesa .Filete de bacalao rebozado c/ Lechuga y remolacha Pan y Postre Lácteo Kcal:580 Prot:25,8 Lip:17,4 HC:80
.Farfalle a la Napolitana	- Día 17 - .Judias pintas con verduras	- Día 18 - Crema de calabaza con queso	- Día 19 - Arroz con verduras	- Día 20 - .Lentejas estofadas con verduras
*Cinta de lomo adobada a la gallega	Salmon al horno c/ Patata cuadro	*Pollo asado con salsa de pimientos	Filete de Merluza Rebozado c/ Lechuga	.Tortilla Francesa con jamón york c/ Lechuga
Pan y Fruta y leche Kcal:376 Prot:17,2 Lip:24,2 HC:22,2	Pan y Fruta y leche Kcal:419 Prot:32,5 Lip:9,3 HC:50,4	Pan y Postre Lácteo Kcal:559 Prot:28,8 Lip:25,4 HC:57,3	Pan integral y Fruta y leche Kcal:326 Prot:14,5 Lip:12,2 HC:40	Pan y Postre Lácteo Kcal:545 Prot:33,5 Lip:14,5 HC:73,4
JORNADA GASTRONÓMICA ITALIANA - Día 24 - Risotto primavera	Guisantes con ajo y bacon	- Día 25 - .Alubias blancas con chorizo	- Día 26 - .Sopa de Estrellas	- Día 27 - .Garbanzos estofados
Pizza de jamon york y queso	.Tortilla Española c/ Lechuga y maíz	*Figuritas de pescado c/ Lechuga	*Hamburguesa burger meat mixta en salsa con patatas cuadro	Filete de abadejo en salsa de tomate
Pan y Profiteroles Kcal:231 Prot:12 Lip:0 HC:27	Pan y Fruta y leche Kcal:610 Prot:10,3 Lip:14,8 HC:23,5	Pan y Postre Lácteo Kcal:667 Prot:30,3 Lip:18,4 HC:97,4	Pan y Fruta y leche Kcal:259 Prot:13,6 Lip:18,1 HC:10,4	Pan y Fruta y leche Kcal:251 Prot:35,2 Lip:5,7 HC:11,5

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



Brown rice with tomato sauce - Día 3 -	Baked hake fillet with peas and boiled egg - Día 4 -	Stew soup - Día 5 -	Stewed marinier's potatoes - Día 6 -	**Green beans with ham - Día 7 -
Bread y Peach in syrup Kcal:495 Prot:17,1 Lip:12,4 HC:74,3	Full Madrid-style stew	Bread y Sugared plain yogurt Kcal:534 Prot:24,5 Lip:20,6 HC:69,7	Chiken escalope c/ Lettuce	**Spanish omelette with chorizo c/ Lettuce
- Día 10 -	Sautéed vegetable stew with serrano ham and boiled egg Mixed burger meatballs in homemade sauce with diced potatoes	Rain soup - Día 11 -	Bread y **Fruta y leche Kcal:260 Prot:16,5 Lip:7,8 HC:30,8	Bread y **Fruta y leche Kcal:274 Prot:11,5 Lip:16,6 HC:17,9
Bread y Flavoured yogurt Kcal:571 Prot:24,3 Lip:28,8 HC:57,6	Chicken legs with potatoes	Ecological lentils with vegetables - Día 12 -	Omelette c/ Lettuce	"Milanesa" rice - Día 14 -
Neapolitan farfalle - Día 17 -	Pinto beans with vegetables - Día 18 -	Pumpkin cream with cheese - Día 19 -	Rice with vegetables - Día 20 -	Battered cod fillet c/ Lettuce and beet - Día 21 -
Marinated Galician style pork loin	Baked salmon c/ Diced potatoes	Roast chicken with peppers	Breaded hake fillet c/ Lettuce	Bread y Flan Kcal:580 Prot:25,8 Lip:17,4 HC:80
Bread y **Fruta y leche Kcal:376 Prot:17,2 Lip:24,2 HC:22,2	Bread y **Fruta y leche Kcal:419 Prot:32,5 Lip:9,3 HC:50,4	Bread y Vanilla custard Kcal:559 Prot:28,8 Lip:25,4 HC:57,3	Wholemeal bread y **Fruta y leche Kcal:326 Prot:14,5 Lip:12,2 HC:40	Bread y Sugared plain yogurt Kcal:545 Prot:33,5 Lip:14,5 HC:73,4
**Risotto primavera - Día 24 -	Peas with garlic and bacon - Día 25 -	White beans with chorizo - Día 26 -	Star soup - Día 27 -	Stewed chickpeas - Día 28 -
Ham and cheese pizza	Spanish omelette c/ Lettuce and corn	Fish figures c/ Lettuce	Mixed burger meat hamburger in sauce with diced potatoes	Haddock fillet with tomatoe sauce
Bread y Profiteroles Kcal:231 Prot:12 Lip:0 HC:27	Bread y **Fruta y leche Kcal:610 Prot:10,3 Lip:14,8 HC:23,5	Bread y Liquid yogurt Kcal:667 Prot:30,3 Lip:18,4 HC:97,4	Bread y **Fruta y leche Kcal:259 Prot:13,6 Lip:18,1 HC:10,4	Bread y **Fruta y leche Kcal:251 Prot:35,2 Lip:5,7 HC:11,5

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 3 -	Arroz integral con salsa de tomate	- Día 4 -	Sopa (pasta sin gluten/huevo)	- Día 5 -	Patatas guisadas a la marinera	- Día 6 -	*Judías verdes rehogadas	- Día 7 -	
	*Filete de merluza al horno con guisantes y huevo duro		.Cocido Madrileño completo		Filete de pollo al horno c/ Lechuga		Tortilla española de chorizo c/ Lechuga		
- Día 10 -	Barra de pan sin gluten y Melocoton en almíbar Kcal:269 Prot:12,8 Lip:10,4 HC:23,3		Barra de pan sin gluten y Postre Lácteo Kcal:315 Prot:16,9 Lip:17,2 HC:28,2		Barra de pan sin gluten y Fruta y leche Kcal:226 Prot:28 Lip:8,6 HC:9,2		Barra de pan sin gluten y Fruta y leche Kcal:254 Prot:9,5 Lip:15,7 HC:18,1		
	.Menestra de verduras	- Día 11 -	Sopa (pasta sin gluten/huevo)	- Día 12 -	Brocoli al ajillo	- Día 13 -	.Arroz a la Milanesa	- Día 14 -	
	Ragout de ternera en salsa con patatas		Jamoncitos de pollo con patatas		.Tortilla Francesa c/ Lechuga		Pollo asado en su jugo c/ Lechuga y remolacha		
Pasta (sin gluten/huevo)	- Día 17 -	.Judías pintas con verduras	- Día 18 -	Crema de calabaza con queso	- Día 19 -	Arroz con verduras	- Día 20 -	Coliflor rehogada	- Día 21 -
*Cinta de lomo adobada a la gallega		Salmon al horno c/ Patata cuadro		*Pollo asado con salsa de pimientos		Filete de merluza al horno c/ Lechuga		.Tortilla Francesa con jamón york c/ Lechuga	
Barra de pan sin gluten y Fruta y leche Kcal:243 Prot:13,8 Lip:19,9 HC:2,4		Barra de pan sin gluten y Fruta y leche Kcal:419 Prot:32,5 Lip:9,3 HC:50,4		Barra de pan sin gluten y Postre Lácteo Kcal:299 Prot:21,8 Lip:19,4 HC:9,3		Barra de pan sin gluten y Fruta y leche Kcal:206 Prot:9,5 Lip:10,7 HC:17,1		Barra de pan sin gluten y Postre Lácteo Kcal:295 Prot:21,5 Lip:14,4 HC:17,1	
Risotto primavera	- Día 24 -	Guisantes con ajo y bacon	- Día 25 -	.Alubias blancas con chorizo	- Día 26 -	Sopa (pasta sin gluten/huevo)	- Día 27 -	.Garbanzos estofados	- Día 28 -
Pizza sin alérgenos		.Tortilla Española c/ Lechuga y maíz		Filete de merluza al horno c/ Lechuga		Ragout de ternera en salsa con patatas		Filete de abadejo en salsa de tomate	
Barra de pan sin gluten y Postre Lácteo		Barra de pan sin gluten y Fruta y leche Kcal:610 Prot:10,3 Lip:14,8 HC:23,5		Barra de pan sin gluten y Postre Lácteo Kcal:296 Prot:21,8 Lip:5,2 HC:30,4		Barra de pan sin gluten y Fruta y leche Kcal:237 Prot:13,1 Lip:17,9 HC:7,2		Barra de pan sin gluten y Fruta y leche Kcal:251 Prot:35,2 Lip:5,7 HC:11,5	

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 3 -

Arroz integral con salsa de tomate

- Día 4 -

Sopa (pasta sin gluten/huevo)

- Día 5 -

Patatas guisadas a la marinera

- Día 6 -

*Judías verdes rehogadas

- Día 7 -

Filete de merluza al horno

.Cocido Madrileño completo

Escalope de pollo c/ Lechuga

Cinta de lomo fresca en su jugo c/ Lechuga

Pan y Melocoton en almíbar

Kcal:470 Prot:14,7 Lip:6,1 HC:74,6

Pan y Postre Lácteo

Kcal:528 Prot:24,5 Lip:20,6 HC:69,7

Pan y Fruta y leche

Kcal:260 Prot:16,5 Lip:7,8 HC:30,8

Pan y Fruta y leche

Kcal:265 Prot:20,2 Lip:17,1 HC:7,6

.Menestra de verduras

- Día 11 -

Sopa (pasta sin gluten/huevo)

- Día 12 -

Lentejas ecológicas con verduras

- Día 13 -

.Arroz a la Milanesa

- Día 14 -

Albondigas de burger meat mixta en salsa casera con patatas cuadro

Jamoncitos de pollo con patatas

Cinta de lomo fresca en su jugo c/ Lechuga

*Bacalao al horno c/ Lechuga y remolacha

Pan y Postre Lácteo

Kcal:543 Prot:20,9 Lip:26,1 HC:59,5

Pan y Fruta y leche

Kcal:167 Prot:16 Lip:9,4 HC:5,9

Pan y Fruta y leche

Kcal:384 Prot:29,5 Lip:15,9 HC:30,6

Pan y Postre Lácteo

Kcal:470 Prot:26,2 Lip:12,4 HC:64

Pasta (sin gluten/huevo)

- Día 17 -

.Judías pintas con verduras

- Día 18 -

.Crema de calabaza

- Día 19 -

Arroz con verduras

- Día 20 -

.Lentejas estofadas con verduras

- Día 21 -

*Cinta de lomo adobada a la gallega

Salmon al horno c/ Patata cuadro

*Pollo asado con salsa de pimientos

Filete de merluza al horno c/ Lechuga

Cinta de lomo fresca en su jugo c/ Lechuga

Pan y Fruta y leche

Pan y Fruta y leche

Pan y Postre Lácteo

Pan integral y Fruta y leche

Pan y Postre Lácteo

Kcal:243 Prot:13,8 Lip:19,8 HC:2,4

Kcal:419 Prot:32,5 Lip:9,3 HC:50,4

Kcal:482 Prot:23,1 Lip:18,9 HC:58,4

Kcal:200 Prot:10,8 Lip:3,7 HC:21,3

Kcal:597 Prot:37,1 Lip:19,3 HC:72,1

Risotto primavera

- Día 24 -

Guisantes con ajo y bacon

- Día 25 -

.Alubias blancas con chorizo

- Día 26 -

Sopa (pasta sin gluten/huevo)

- Día 27 -

.Garbanzos estofados

- Día 28 -

Pizza de jamon york y queso

Pollo asado en su jugo c/ Lechuga y maíz

Filete de merluza al horno c/ Lechuga

*Hamburguesa burger meat mixta en salsa con patatas cuadro

Filete de abadejo en salsa de tomate

Pan y Postre Lácteo

Pan y Fruta y leche

Pan y Postre Lácteo

Pan y Fruta y leche

Pan y Fruta y leche

Kcal:454 Prot:19,8 Lip:3 HC:71,7

Kcal:616 Prot:20,3 Lip:14,9 HC:16,3

Kcal:514 Prot:28,7 Lip:8,8 HC:73,4

Kcal:253 Prot:13,6 Lip:18,1 HC:10,4

Kcal:251 Prot:35,2 Lip:5,7 HC:11,5

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

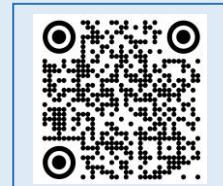
Ecológicamente
Responsables

Alimentación
Neurosaludable

Certificaciones
de calidad

Concienciados
Socialmente

Alimentos
de proximidad





Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

	Día 3 - Arroz integral con salsa de tomate	- Día 4 - .Sopa de Cocido	- Día 5 - Patatas guisadas a la marinera	*Judías verdes rehogadas - Día 7 -
	*Filete de merluza al horno con guisantes y huevo duro Pan y Melocoton en almíbar Kcal:495 Prot:17,1 Lip:12,4 HC:74,3	.Cocido Madrileño completo Yogur de soja y pan Kcal:525 Prot:35,3 Lip:19,2 HC:60,2	Escalope de pollo c/ Lechuga Fruta, leche sin lactosa y pan Kcal:463 Prot:34,9 Lip:9,8 HC:62,8	.Tortilla Española c/ Lechuga Fruta, leche sin lactosa y pan Kcal:420 Prot:25,6 Lip:15,4 HC:47,5
- Día 10 -	.Menestra de verduras	- Día 11 - Sopa de lluvia	- Día 12 - Lentejas ecológicas con verduras	- Día 13 - .Arroz a la Milanesa
	Albondigas de burger meat mixta en salsa casera con patatas cuadro Yogur de soja y pan Kcal:533 Prot:31,7 Lip:24,7 HC:50	Jamoncitos de pollo con patatas Fruta, leche sin lactosa y pan Kcal:376 Prot:34,4 Lip:11,4 HC:37,9	.Tortilla Francesa c/ Lechuga Fruta, leche sin lactosa y pan Kcal:530 Prot:36,5 Lip:11,1 HC:74,2	*Bacalao al horno c/ Lechuga y remolacha Yogur de soja y pan Kcal:437 Prot:37,7 Lip:11,6 HC:46,9
- Día 17 -	.Farfalle a la Napolitana	- Día 18 - .Judías pintas con verduras	- Día 19 - Crema de calabaza	- Día 20 - Arroz con verduras
	*Cinta de lomo adobada a la gallega Fruta, leche sin lactosa y pan Kcal:580 Prot:35,6 Lip:26,2 HC:54,2	Salmon al horno c/ Patata cuadro Fruta, leche sin lactosa y pan Kcal:623 Prot:50,9 Lip:11,3 HC:82,4	*Pollo asado con salsa de pimientos Yogur de soja y pan Kcal:425 Prot:34,5 Lip:14,9 HC:42,4	.Tortilla Francesa con jamón york c/ Lechuga Yogur de soja y pan Kcal:535 Prot:44,3 Lip:13,1 HC:63,9
- Día 24 -	Risotto primavera	- Día 25 - Guisantes con ajo y bacon	- Día 26 - .Alubias blancas con chorizo	- Día 27 - .Sopa de Estrellas
	Pizza sin alérgenos Pan y Fruta variada Kcal:204 Prot:18,4 Lip:2 HC:32	.Tortilla Española c/ Lechuga y maíz Fruta, leche sin lactosa y pan Kcal:813 Prot:28,7 Lip:16,8 HC:55,5	Filete de merluza al horno c/ Lechuga Yogur de soja y pan Kcal:500 Prot:40,2 Lip:7,2 HC:62,4	*Hamburguesa burger meat mixta en salsa con patatas cuadro Fruta, leche sin lactosa y pan Kcal:463 Prot:32 Lip:20,1 HC:42,4
				Fruta, leche sin lactosa y pan Kcal:455 Prot:53,6 Lip:7,7 HC:43,5
				- Día 28 - .Garbanzos estofados

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 3 -

Arroz integral con salsa de tomate

- Día 4 -

Sopa de ave

- Día 5 -

Patatas guisadas a la marinera

- Día 6 -

*Judías verdes rehogadas

- Día 7 -

- Día 10 -

*Filete de merluza al horno con guisantes y huevo duro

Pan y Melocoton en almíbar
Kcal:495 Prot:17,1 Lip:12,4 HC:74,3

.Menestra de verduras

- Día 11 -

Cocido madrileño sin embutidos

Pan y Postre Lácteo
Kcal:518 Prot:25,7 Lip:11 HC:82,4

Sopa de ave

- Día 12 -

Escalope de pollo c/ Lechuga

Pan y Fruta y leche
Kcal:260 Prot:16,5 Lip:7,8 HC:30,8

Lentejas ecológicas con verduras

- Día 13 -

.Tortilla Española c/ Lechuga

Pan y Fruta y leche
Kcal:217 Prot:7,2 Lip:13,4 HC:15,5

Arroz con verduras

- Día 14 -

Ragout de ternera en salsa con patatas

Jamoncitos de pollo con patatas

.Tortilla Francesa c/ Lechuga

.Filete de bacalao rebozado c/ Lechuga y remolacha

Pan y Postre Lácteo
Kcal:502 Prot:22,6 Lip:24,1 HC:52,1

.Judías pintas con verduras

- Día 18 -

Pan y Fruta y leche
Kcal:173 Prot:16 Lip:9,4 HC:5,9

Crema de calabaza con queso

- Día 19 -

Pan y Fruta y leche
Kcal:326 Prot:18,1 Lip:9,1 HC:42,2

Arroz con verduras

- Día 20 -

Pan y Postre Lácteo
Kcal:559 Prot:21,3 Lip:15,8 HC:86,1

.Lentejas estofadas con verduras

- Día 21 -

.Farfalle a la Napolitana

- Día 17 -

Salmon al horno c/ Patata cuadro

*Pollo asado con salsa de pimientos

Filete de Merluza Rebozado c/ Lechuga

Tortilla francesa c/ Lechuga

Pollo asado en su jugo

Pan y Fruta y leche
Kcal:288 Prot:18 Lip:14,2 HC:22

Pan y Fruta y leche
Kcal:419 Prot:32,5 Lip:9,3 HC:50,4

Risotto primavera

- Día 24 -

*Guisantes rehogados con cebolla

- Día 18 -

Pan y Postre Lácteo
Kcal:559 Prot:28,8 Lip:25,4 HC:57,3

.Judías blancas con verduras

- Día 19 -

Pan integral y Fruta y leche
Kcal:326 Prot:14,5 Lip:12,2 HC:40

Sopa de ave

- Día 27 -

Pan y Postre Lácteo
Kcal:539 Prot:25,7 Lip:12,5 HC:83,7

.Garbanzos estofados

- Día 28 -

Pizza sin alérgenos

.Tortilla Española c/ Lechuga y maíz

*Figuritas de pescado c/ Lechuga

Ragout de ternera en salsa con patatas

Filete de abadejo en salsa de tomate

Pan y Profiteroles

Pan y Fruta y leche
Kcal:237 Prot:9,2 Lip:13,4 HC:18,6

Pan y Postre Lácteo
Kcal:634 Prot:27,6 Lip:15 HC:99,3

Pan y Fruta y leche
Kcal:243 Prot:13,1 Lip:17,9 HC:7,2

Pan y Fruta y leche
Kcal:251 Prot:35,2 Lip:5,7 HC:11,5

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 3 -

Arroz integral con verduras

- Día 4 -

Sopa de Cocido

- Día 5 -

Patatas guisadas a la marinera

- Día 6 -

Judías verdes ecológicas con jamón

- Día 7 -

- Día 10 -

*Filete de merluza al horno con guisantes y
huevo duro

Pan y Fruta
Kcal:350 Prot:16,5 Lip:11,7 HC:48,4

Cocido madrileño sin embutidos

Filete de pollo al horno c/ Lechuga

Tortilla francesa c/ Lechuga

*Menestra de verduras rehogadas con
jamón serrano y huevo duro

*Ragout de ternera a la jardinera de verduras

Sopa de lluvia

- Día 11 -

Pan y Fruta

Kcal:481 Prot:26,4 Lip:10,1 HC:74,3

Kcal:362 Prot:31,9 Lip:10,6 HC:38,2

Pan y Fruta

Kcal:362 Prot:31,9 Lip:10,6 HC:38,2

Pan y Fruta

Kcal:364 Prot:14,7 Lip:13,2 HC:47,9

Jamoncitos de pollo con patatas

.Tortilla Francesa c/ Lechuga

- Día 12 -

Lentejas ecológicas con verduras

- Día 13 -

.Arroz a la Milanesa

- Día 14 -

Pan y Yogur desnatado
Kcal:469 Prot:26,6 Lip:39,2 HC:40,5

Pan y Fruta

Kcal:309 Prot:19,9 Lip:11,4 HC:34,9

Pan y Fruta

Kcal:462 Prot:22 Lip:11,1 HC:71,2

Pan y Yogur desnatado

Kcal:410 Prot:27,6 Lip:12,1 HC:48,3

Farfalle rehogados con verduras

- Día 17 -

Judías pintas con verduras

- Día 18 -

.Crema de calabaza

- Día 19 -

Arroz con verduras

- Día 20 -

.Lentejas estofadas con verduras

- Día 21 -

*Cinta de lomo adobada a la gallega

Salmon al horno c/ Patata cuadro

*Pollo asado con salsa de pimientos

Filete de merluza al horno c/ Lechuga

.Tortilla Francesa con jamón york c/ Lechuga

Pan y Fruta

Kcal:506 Prot:20,6 Lip:27,6 HC:47

Pan y Fruta

Kcal:555 Prot:36,4 Lip:11,3 HC:79,4

Pan y Yogur desnatado

Kcal:398 Prot:24,4 Lip:15,4 HC:43,8

Pan integral y Fruta

Kcal:441 Prot:18,8 Lip:5,1 HC:70,3

Pan y Yogur desnatado

Kcal:508 Prot:34,2 Lip:13,6 HC:65,3

Arroz con verduras

- Día 24 -

*Guisantes rehogados con cebolla

Judías blancas con verduras

- Día 25 -

.Sopa de Estrellas

- Día 26 -

.Garbanzos estofados

- Día 28 -

Jamoncitos de pollo encebollados

Tortilla francesa c/ Lechuga y maíz

Filete de merluza al horno c/ Lechuga

*Ragout de ternera a la jardinera de verduras

Filete de abadejo en salsa

Pan y Fruta

Kcal:385 Prot:20,6 Lip:13 HC:50,4

Pan y Fruta

Kcal:364 Prot:14,7 Lip:12,3 HC:51,2

Pan y Yogur desnatado

Kcal:439 Prot:27,4 Lip:4,3 HC:65,7

Pan y Fruta

Kcal:354 Prot:17 Lip:33,2 HC:34,5

Pan y Fruta

Kcal:411 Prot:45,2 Lip:11,5 HC:38,5

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



- Día 3 -	Arroz integral con salsa de tomate	- Día 4 -	.Sopa de Cocido	- Día 5 -	Patatas guisadas a la marinera	- Día 6 -	Judías verdes ecológicas con jamón	- Día 7 -
	*Filete de merluza al horno con guisantes y huevo duro Pan y Melocotón en almíbar Kcal:495 Prot:17,1 Lip:12,4 HC:74,3		.Cocido Madrileño completo Pan y Postre Lácteo Kcal:534 Prot:24,5 Lip:20,6 HC:69,7		Escalope de pollo c/ Lechuga Pan y Fruta y leche Kcal:260 Prot:16,5 Lip:7,8 HC:30,8		Tortilla española de chorizo c/ Lechuga Pan y Fruta y leche Kcal:274 Prot:11,5 Lip:16,6 HC:17,9	
- Día 10 -	*Menestra de verduras rehogadas con jamón serrano y huevo duro Albondigas de burger meat mixta en salsa casera con patatas cuadro Pan y Postre Lácteo Kcal:571 Prot:24,3 Lip:28,8 HC:57,6	- Día 11 -	Sopa de lluvia Jamoncitos de pollo con patatas Pan y Fruta y leche Kcal:173 Prot:16 Lip:9,4 HC:5,9	- Día 12 -	Lentejas ecológicas con verduras .Tortilla Francesa c/ Lechuga Pan y Fruta y leche Kcal:326 Prot:18,1 Lip:9,1 HC:42,2	- Día 13 -	.Arroz a la Milanesa .Filete de bacalao rebozado c/ Lechuga y remolacha Pan y Postre Lácteo Kcal:580 Prot:25,8 Lip:17,4 HC:80	- Día 14 -
- Día 17 -	.Farfalle a la Napolitana *Cinta de lomo adobada a la gallega Pan y Fruta y leche Kcal:376 Prot:17,2 Lip:24,2 HC:22,2	- Día 18 -	.Judías pintas con verduras Salmon al horno c/ Patata cuadro Pan y Fruta y leche Kcal:419 Prot:32,5 Lip:9,3 HC:50,4	- Día 19 -	Crema de calabaza con queso *Pollo asado con salsa de pimientos Pan y Postre Lácteo Kcal:559 Prot:28,8 Lip:25,4 HC:57,3	- Día 20 -	Arroz con verduras Filete de Merluza Rebozado c/ Lechuga Pan y Fruta y leche Kcal:326 Prot:14,5 Lip:12,2 HC:40	- Día 21 -
- Día 24 -	Risotto primavera Pizza de jamón york y queso Pan y Fruta y leche Kcal:231 Prot:12 Lip:0 HC:27	- Día 25 -	Guisantes con ajo y bacon .Tortilla Española c/ Lechuga y maíz Pan y Fruta y leche Kcal:610 Prot:10,3 Lip:14,8 HC:23,5	- Día 26 -	.Alubias blancas con chorizo *Figuritas de pescado c/ Lechuga Pan y Postre Lácteo Kcal:667 Prot:30,3 Lip:18,4 HC:97,4	- Día 27 -	.Sopa de Estrellas *Hamburguesa burger meat mixta en salsa con patatas cuadro Pan y Fruta y leche Kcal:259 Prot:13,6 Lip:18,1 HC:10,4	- Día 28 -
							.Garbanzos estofados Filete de abadejo en salsa de tomate Pan y Fruta y leche Kcal:251 Prot:35,2 Lip:5,7 HC:11,5	

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

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



- Día 3 -	Arroz integral con salsa de tomate	- Día 4 -	.Sopa de Cocido	- Día 5 -	Patatas guisadas a la marinera	- Día 6 -	Judías verdes ecológicas con jamón	- Día 7 -	
	*Filete de merluza al horno con guisantes y huevo duro		.Cocido Madrileño completo		Escalope de pollo c/ Lechuga		Tortilla española de chorizo c/ Lechuga		
	Pan y Melocotón en almíbar Kcal:495 Prot:17,1 Lip:12,4 HC:74,3		Pan y Postre Lácteo Kcal:534 Prot:24,5 Lip:20,6 HC:69,7		Pan y Fruta y leche Kcal:260 Prot:16,5 Lip:7,8 HC:30,8		Pan y Fruta y leche Kcal:274 Prot:11,5 Lip:16,6 HC:17,9		
- Día 10 -	*Menestra de verduras rehogadas con jamón serrano y huevo duro	Día 11 -	Sopa de lluvia	Día 12 -	Coliflor rehogada	Día 13 -	.Arroz a la Milanesa	- Día 14 -	
	Albondigas de burger meat mixta en salsa casera con patatas cuadro		Jamoncitos de pollo con patatas		.Tortilla Francesa c/ Lechuga		.Filete de bacalao rebozado c/ Lechuga y remolacha		
	Pan y Postre Lácteo Kcal:571 Prot:24,3 Lip:28,8 HC:57,6		Pan y Fruta y leche Kcal:173 Prot:16 Lip:9,4 HC:5,9		Pan y Fruta y leche Kcal:212 Prot:9 Lip:10,7 HC:19,1		Pan y Postre Lácteo Kcal:580 Prot:25,8 Lip:17,4 HC:80		
.Farfalle a la Napolitana	- Día 17 -	Judías pintas con verduras	- Día 18 -	Crema de calabaza con queso	- Día 19 -	Arroz con verduras	- Día 20 -	Brocoli al ajillo	- Día 21 -
*Cinta de lomo adobada a la gallega		Salmon al horno c/ Patata cuadro		*Pollo asado con salsa de pimientos		Filete de Merluza Rebozado c/ Lechuga		.Tortilla Francesa con jamón york c/ Lechuga	
Pan y Fruta y leche Kcal:376 Prot:17,2 Lip:24,2 HC:22,2		Pan y Fruta y leche Kcal:419 Prot:32,5 Lip:9,3 HC:50,4		Pan y Postre Lácteo Kcal:559 Prot:28,8 Lip:25,4 HC:57,3		Pan integral y Fruta y leche Kcal:326 Prot:14,5 Lip:12,2 HC:40		Pan y Postre Lácteo Kcal:425 Prot:24,9 Lip:16,1 HC:48,3	
Risotto primavera	- Día 24 -	Guisantes con ajo y bacon	- Día 25 -	.Alubias blancas con chorizo	- Día 26 -	.Sopa de Estrellas	- Día 27 -	.Garbanzos estofados	- Día 28 -
Pizza de jamon york y queso		.Tortilla Española c/ Lechuga y maíz		*Figuritas de pescado c/ Lechuga		*Hamburguesa burger meat mixta en salsa con patatas cuadro		Filete de abadejo en salsa de tomate	
Pan y Profiteroles Kcal:231 Prot:12 Lip:0 HC:27		Pan y Fruta y leche Kcal:610 Prot:10,3 Lip:14,8 HC:23,5		Pan y Postre Lácteo Kcal:667 Prot:30,3 Lip:18,4 HC:97,4		Pan y Fruta y leche Kcal:259 Prot:13,6 Lip:18,1 HC:10,4		Pan y Fruta y leche Kcal:251 Prot:35,2 Lip:5,7 HC:11,5	

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

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 3 - Arroz integral con salsa de tomate	- Día 4 - .Sopa de Cocido	- Día 5 - .Patatas guisadas con verduras	- Día 6 - Judias verdes ecológicas con jamón
	*Filete de pollo con verduras	.Cocido Madrileño completo	Escalope de pollo c/ Lechuga	Tortilla española de chorizo c/ Lechuga
	Pan y Melocoton en almíbar Kcal:537 Prot:21,2 Lip:14 HC:77,2	Pan y Postre Lácteo Kcal:534 Prot:24,5 Lip:20,6 HC:69,7	Pan y Fruta y leche Kcal:254 Prot:14,6 Lip:5,6 HC:36,4	Pan y Fruta y leche Kcal:274 Prot:11,5 Lip:16,6 HC:17,9
- Día 10 -	*Menestra de verduras rehogadas con jamón serrano y huevo duro Albondigas de burger meat mixta en salsa casera con patatas cuadro	Sopa de lluvia	Lentejas ecológicas con verduras	.Arroz a la Milanesa
	Pan y Postre Lácteo Kcal:571 Prot:24,3 Lip:28,8 HC:57,6	Pan y Fruta y leche Kcal:173 Prot:16 Lip:9,4 HC:57,9	Pan y Fruta y leche Kcal:326 Prot:18,1 Lip:9,1 HC:42,2	Pan y Postre Lácteo Kcal:531 Prot:28,4 Lip:17,2 HC:66,2
.Farfalle a la Napolitana	- Día 17 - .Judias pintas con verduras	- Día 18 - Crema de calabaza con queso	- Día 19 - Arroz con verduras	- Día 20 - .Lentejas estofadas con verduras
*Cinta de lomo adobada a la gallega	Tortilla francesa c/ Patata cuadro	*Pollo asado con salsa de pimientos	Cinta de lomo fresca en salsa c/ Lechuga	.Tortilla Francesa con jamón york c/ Lechuga
Pan y Fruta y leche Kcal:376 Prot:17,2 Lip:24,2 HC:22,2	Pan y Fruta y leche Kcal:388 Prot:18,6 Lip:7,8 HC:59,6	Pan y Postre Lácteo Kcal:559 Prot:28,8 Lip:25,4 HC:57,3	Pan y Fruta y leche Kcal:317 Prot:20,1 Lip:16,5 HC:22,5	Pan y Postre Lácteo Kcal:545 Prot:33,5 Lip:14,5 HC:73,4
Risotto primavera	- Día 24 - Guisantes con ajo y bacon	- Día 25 - .Alubias blancas con chorizo	- Día 26 - .Sopa de Estrellas	- Día 27 - .Garbanzos estofados
Pizza sin alérgenos	.Tortilla Española c/ Lechuga y maíz	Pollo asado en su jugo c/ Lechuga	*Hamburguesa burger meat mixta en salsa con patatas cuadro	Cinta de lomo fresca en salsa
Pan y Fruta y leche	Pan y Fruta y leche Kcal:610 Prot:10,3 Lip:14,8 HC:23,5	Pan y Postre Lácteo Kcal:589 Prot:35 Lip:18,1 HC:75,3	Pan y Fruta y leche Kcal:259 Prot:13,6 Lip:18,1 HC:10,4	Pan y Fruta y leche Kcal:375 Prot:49 Lip:16,6 HC:10,7

Este menú ha sido elaborado por el Departamento de Dietética y Nutrición de Enasui, S.L. (R.S. 2610104-M). Utilizamos en algunos platos Aceite de Oliva, Productos Integrales, Alimentos Neurosaludables, procedentes de Agricultura Ecológica y de Km "0". Los valores nutricionales se expresan en % sobre la energía total y en raciones de 100 gr. Atendiendo al Reglamento (UE) 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



- Día 3 -	Arroz integral con salsa de tomate	- Día 4 -	.Sopa de Cocido	- Día 5 -	.Patatas guisadas con verduras	- Día 6 -	Judías verdes ecológicas con jamón	- Día 7 -
	*Filete de merluza al horno con guisantes y huevo duro Pan y Melocoton en almíbar Kcal:495 Prot:17,1 Lip:12,4 HC:74,3		.Cocido Madrileño completo Pan y Postre Lácteo Kcal:534 Prot:24,5 Lip:20,6 HC:69,7		Escalope de pollo c/ Lechuga Pan y Fruta y leche Kcal:254 Prot:14,6 Lip:5,6 HC:36,4		Tortilla española de chorizo c/ Lechuga Pan y Fruta y leche Kcal:274 Prot:11,5 Lip:16,6 HC:17,9	
- Día 10 -	*Menestra de verduras rehogadas con jamón serrano y huevo duro Albondigas de burger meat mixta en salsa casera con patatas cuadro Pan y Postre Lácteo Kcal:571 Prot:24,3 Lip:28,8 HC:57,6	- Día 11 -	Sopa de lluvia Jamoncitos de pollo con patatas Pan y Fruta y leche Kcal:173 Prot:16 Lip:9,4 HC:5,9	- Día 12 -	Lentejas ecológicas con verduras .Tortilla Francesa c/ Lechuga Pan y Fruta y leche Kcal:326 Prot:18,1 Lip:9,1 HC:42,2	- Día 13 -	.Arroz a la Milanesa .Filete de bacalao rebozado c/ Lechuga y remolacha Pan y Postre Lácteo Kcal:580 Prot:25,8 Lip:17,4 HC:80	- Día 14 -
- Día 17 -	.Farfalle a la Napolitana *Cinta de lomo adobada a la gallega Pan y Fruta y leche Kcal:376 Prot:17,2 Lip:24,2 HC:22,2	- Día 18 -	.Judías pintas con verduras Salmon al horno c/ Patata cuadro Pan y Fruta y leche Kcal:419 Prot:32,5 Lip:9,3 HC:50,4	- Día 19 -	Crema de calabaza con queso *Pollo asado con salsa de pimientos Pan y Postre Lácteo Kcal:559 Prot:28,8 Lip:25,4 HC:57,3	- Día 20 -	Arroz con verduras Filete de Merluza Rebozado c/ Lechuga Pan y Postre Lácteo Kcal:326 Prot:14,5 Lip:12,2 HC:40	- Día 21 -
- Día 24 -	Risotto primavera Pizza de jamón york y queso Pan y Profiteroles Kcal:231 Prot:12 Lip:0 HC:27	- Día 25 -	Guisantes con ajo y bacon .Tortilla Española c/ Lechuga y maíz Pan y Fruta y leche Kcal:610 Prot:10,3 Lip:14,8 HC:23,5	- Día 26 -	.Alubias blancas con chorizo *Figuritas de pescado c/ Lechuga Pan y Postre Lácteo Kcal:667 Prot:30,3 Lip:18,4 HC:97,4	- Día 27 -	.Sopa de Estrellas *Hamburguesa burger meat mixta en salsa con patatas cuadro Pan y Fruta y leche Kcal:259 Prot:13,6 Lip:18,1 HC:10,4	- Día 28 -
							.Garbanzos estofados Filete de abadejo en salsa de tomate Pan y Fruta y leche Kcal:251 Prot:35,2 Lip:5,7 HC:11,5	

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





Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes



- Día 3 -

Arroz integral con salsa de tomate

- Día 4 -

Sopa (pasta sin gluten/huevo)

- Día 5 -

Patatas guisadas a la marinera

- Día 6 -

*Judías verdes rehogadas

- Día 7 -

- Día 10 -

Filete de merluza al horno

.Cocido Madrileño completo

Escalope de pollo c/ Lechuga

Cinta de lomo fresca en su jugo c/ Lechuga

Pan y Melocoton en almíbar

Kcal:470 Prot:14,7 Lip:6,1 HC:74,6

Pan y yogur de soja

Kcal:451 Prot:20,8 Lip:19,2 HC:57,2

Fruta, leche sin lactosa y pan

Kcal:396 Prot:20,4 Lip:9,8 HC:59,8

Fruta, leche sin lactosa y pan

Kcal:401 Prot:24,1 Lip:19,1 HC:36,6

- Día 11 -

.Menestra de verduras

- Día 12 -

Sopa (pasta sin gluten/huevo)

- Día 13 -

Lentejas ecológicas con verduras

- Día 14 -

Albondigas de burger meat mixta en salsa casera con patatas cuadro

Jamoncitos de pollo con patatas

Cinta de lomo fresca en su jugo c/ Lechuga

*Bacalao al horno c/ Lechuga y remolacha

Yogur de soja y pan

Kcal:466 Prot:17,2 Lip:24,7 HC:47

Fruta, leche sin lactosa y pan

Kcal:303 Prot:19,9 Lip:11,4 HC:34,9

Fruta, leche sin lactosa y pan

Kcal:520 Prot:33,4 Lip:17,9 HC:59,6

Yogur de soja y pan

Kcal:370 Prot:23,2 Lip:11,6 HC:43,9

Pasta (sin gluten/huevo)

- Día 17 -

.Judías pintas con verduras

- Día 18 -

.Crema de calabaza

- Día 19 -

Arroz con verduras

- Día 20 -

.Lentejas estofadas con verduras

- Día 21 -

*Cinta de lomo adobada a la gallega

Salmon al horno c/ Patata cuadro

*Pollo asado con salsa de pimientos

Filete de merluza al horno c/ Lechuga

Cinta de lomo fresca en su jugo c/ Lechuga

Fruta, leche sin lactosa y pan

Kcal:379 Prot:17,7 Lip:21,8 HC:31,4

Fruta, leche sin lactosa y pan

Kcal:555 Prot:36,4 Lip:11,3 HC:79,4

Yogur de soja y pan

Kcal:358 Prot:20 Lip:14,9 HC:39,4

Fruta, leche sin lactosa y pan integral

Kcal:441 Prot:18,8 Lip:5,1 HC:70,3

Yogur de soja y pan

Kcal:520 Prot:33,4 Lip:17,9 HC:59,6

Risotto primavera

- Día 24 -

Guisantes con ajo y bacon

- Día 25 -

.Alubias blancas con chorizo

- Día 26 -

Sopa (pasta sin gluten/huevo)

- Día 27 -

.Garbanzos estofados

- Día 28 -

Pizza sin alérgenos

Pollo asado en su jugo c/ Lechuga y maíz

Filete de merluza al horno c/ Lechuga

*Hamburguesa burger meat mixta en salsa con patatas cuadro

Filete de abadejo en salsa de tomate

Pan y Fruta

Kcal:136 Prot:3,9 Lip:2 HC:29

Fruta, leche sin lactosa y pan

Kcal:752 Prot:24,2 Lip:16,9 HC:45,3

Yogur de soja y pan

Kcal:432 Prot:25,7 Lip:7,2 HC:59,4

Fruta, leche sin lactosa y pan

Kcal:389 Prot:17,5 Lip:20,1 HC:39,4

Fruta, leche sin lactosa y pan

Kcal:387 Prot:39,1 Lip:7,7 HC:40,5

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

