

**Lunes**

**Martes**

**Miércoles**

**Jueves**

**Viernes**



<p>ia 2 -</p> <p><b>*Espirales boloñesa</b> - Día 9 -</p> <p>.Tortilla Francesa con jamón york c/ Lechuga</p> <p>Pan y Melocoton en almibar Kcal:529 Prot:24,1 Lip:17,8 HC:71,2</p>	<p>- Día 3 -</p> <p>.Arroz a la Milanesa</p> <p>.Filete de merluza a la Gallega</p> <p>Pan y Fruta y leche Kcal:220 Prot:16,9 Lip:8,6 HC:16,2</p>	<p>- Día 11 -</p> <p>.Sopa de Cocido</p> <p>.Cocido Madrileño completo</p> <p>Pan y Postre Lácteo Kcal:534 Prot:24,5 Lip:20,6 HC:69,7</p>	<p>- Día 5 -</p> <p>Judías verdes con jamon serrano</p> <p>.Filete de pollo con pisto de verduras</p> <p>Pan y Fruta y leche Kcal:238 Prot:17,2 Lip:14,8 HC:7,9</p>	<p>- Día 13 -</p> <p>.Crema de calabaza</p> <p>*Varitas de merluza c/ Lechuga y maíz</p> <p>Pan y Helado Kcal:263 Prot:12,7 Lip:10 HC:30</p>
<p>- Día 16 -</p> <p>Lentejas ecológicas con verduras</p> <p>*Cinta de lomo adobada en salsa de pimientos y cebollita</p> <p>Pan y Fruta y leche Kcal:415 Prot:23,1 Lip:22,8 HC:29,6</p>	<p>- Día 17 -</p> <p>.Arroz con tomate</p> <p>*Filete de abadejo a la italiana con daditos de calabaza</p> <p>Pan y Helado Kcal:239 Prot:12,5 Lip:6,1 HC:25,6</p>	<p>- Día 18 -</p> <p>*Menestra de verduras rehogadas con jamón serrano y huevo duro</p> <p>Albondigas de burger meat mixta al horno con patatas</p> <p>Pan y Fruta y leche Kcal:372 Prot:17,3 Lip:26,8 HC:15,7</p>	<p>- Día 19 -</p> <p>Espaguetis carbonara</p> <p>*Bacalao en salsa con daditos de calabaza</p> <p>Pan y Fruta y leche Kcal:250 Prot:17,6 Lip:11,1 HC:19,5</p>	<p>- Día 20 -</p> <p>.Alubias blancas con chorizo</p> <p>.Tortilla Española c/ Lechuga</p> <p>Pan y Postre Lácteo Kcal:625 Prot:25,1 Lip:20,4 HC:87,5</p>
<p>- Día 23 -</p> <p>*Arroz con pollo y calabaza</p> <p>Filete de merluza en salsa con tiras de pimiento</p> <p>Pan y Fruta y leche Kcal:202 Prot:13,1 Lip:9,4 HC:16,2</p>	<p>- Día 24 -</p> <p>.Crema de verduras</p> <p>Pollo asado en su jugo con patatas fritas</p> <p>Pan y Postre Lácteo Kcal:298 Prot:8,7 Lip:4,7 HC:58,6</p>	<p>- Día 25 -</p> <p>Kartoffelsalat (Ensalada de patata, salchichas, huevo)</p> <p>Goulash (estofado de cerdo)</p> <p>TARTA SACHER (bizcocho troceado de chocolate)</p>	<p>- Día 26 -</p> <p>*Judías pintas estofadas con chorizo</p> <p>Huevos Villarroy c/ Lechuga</p> <p>Pan integral y Fruta y leche Kcal:391 Prot:20,6 Lip:9,3 HC:48,2</p>	<p>- Día 27 -</p> <p>.Patatas guisadas con verduras</p> <p>.Filete de bacalao rebozado c/ Lechuga y maíz</p> <p>Pan y Postre Lácteo Kcal:487 Prot:21,7 Lip:14,5 HC:70,8</p>
<p>- Día 30 -</p> <p>Macarrones con salsa de tomate y picadillo de chorizo</p> <p>Cinta de lomo empanada c/ Patatas fritas</p> <p>Pan y Fruta y leche Kcal:426 Prot:16,7 Lip:19,2 HC:240,7</p>				

Este menú ha sido elaborado por el Departamento de Dietética y Nutrición de Enasui, S.L. (R.S. 2610104-M). Utilizamos en algunos platos Aceite de Oliva, Productos Integrales, Alimentos Neurosaludables, procedentes de Agricultura Ecológica y de Km "0". Los valores nutricionales se expresan en % sobre la energía total y en raciones de 100 gr. Atendiendo al Reglamento (UE) n° 1169/2011, los alérgenos correspondientes a cada plato están disponibles en la dirección [www.enasui.com](http://www.enasui.com), o en el teléfono 918729230 Ext. 3. En nuestra página WEB, dispone además de las recomendaciones para las cenas..

Menús Equilibrados	Ecológicamente Responsables	Alimentación Neurosaludable	Certificaciones de calidad	Concienciados Socialmente	Alimentos de proximidad

**Día Internacional de la Paz**

21 de septiembre

*Si en septiembre comienza a llover, otoño seguro es.*

Refranes de otoño

Revista Pequeñasui ¡Descárguela!

**Lunes**

**Martes**

**Miércoles**

**Jueves**

**Viernes**



- Día 2 -



- Día 3 -



- Día 5 -

\*\*\*Espirales boloñesa

- Día 9 -

"Milanesa" rice

- Día 10 -

Stew soup

- Día 11 -

Green beans with serrano ham

- Día 12 -

Pumpkin cream

- Día 13 -

\*\*\*Tortilla francesa con jamón york c/ Lettuce

Galician style hake fillet

Full Madrid-style stew

Chicken fillet in sauce with vegetable pisto

Hake figures c/ Lettuce and corn

Bread y Peach in syrup

Kcal:529 Prot:24,1 Lip:17,8 HC:71,2

Bread y \*\*Fruta y leche

Kcal:220 Prot:16,9 Lip:8,6 HC:16,2

Bread y Flavoured yogurt

Kcal:534 Prot:24,5 Lip:20,6 HC:69,7

Bread y \*\*Fruta y leche

Kcal:238 Prot:17,2 Lip:14,8 HC:7,9

Bread y Ice cream

Kcal:263 Prot:12,7 Lip:10 HC:30

Ecological lentils with vegetables

- Día 16 -

Rice with tomatoe sauce

- Día 17 -

Sautéed vegetable stew with serrano ham and boiled egg

- Día 18 -

Carbonara style spaghetti

- Día 19 -

White beans with chorizo

- Día 20 -

Marinated pork loin with peppers and onion

Italian style haddock fillet with diced pumpkin

Baked mixed burger meatballs with potatoes

Baked cod with diced carrots

Spanish omelette c/ Lettuce

Bread y \*\*Fruta y leche

Kcal:415 Prot:23,1 Lip:22,8 HC:29,6

Bread y Ice cream

Kcal:239 Prot:12,5 Lip:6,1 HC:25,6

Bread y \*\*Fruta y leche

Kcal:372 Prot:17,3 Lip:26,8 HC:15,7

Bread y \*\*Fruta y leche

Kcal:250 Prot:17,6 Lip:11,1 HC:19,5

Bread y Vanilla custard

Kcal:625 Prot:25,1 Lip:20,4 HC:87,5

Rice with chicken and pumpkin

- Día 23 -

\*\*\*Crema de verduras

- Día 24 -

\*\*Kartoffelsalat (Ensalada de patata, salchichas, huevo)

- Día 25 -

Stewed pinto beans with chorizo

- Día 26 -

Stewed potatoes with vegetables

- Día 27 -

Hake fillet in sauce with pepper strips

Roast chicken in juice with potatoes

\*\*Goulash (estofado de cerdo)

Villarroy eggs c/ Lettuce

Battered cod fillet c/ Lettuce and corn

Bread y \*\*Fruta y leche

Kcal:202 Prot:13,1 Lip:9,4 HC:16,2

Bread y Flan

Kcal:298 Prot:8,7 Lip:4,7 HC:58,6

\*\*TARTA SACHER (bizcocho troceado de chocolate)

Wholemeal bread y \*\*Fruta y leche

Kcal:391 Prot:20,6 Lip:9,3 HC:48,2

Bread y Sugared plain yogurt

Kcal:487 Prot:21,7 Lip:14,5 HC:70,8

Macaroni with tomatoe sauce and chorizo

- Día 30 -

\*\*Cinta de lomo empanada c/ Fried potatoes

Bread y \*\*Fruta y leche

Kcal:426 Prot:16,7 Lip:19,2 HC:240,7

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) n° 1169/2011, los alérgenos correspondientes a cada plato están disponibles en la dirección [www.enasui.com](http://www.enasui.com), o en el teléfono 918729230 Ext. 3. En nuestra página WEB, dispone además de las recomendaciones para las cenas..

Menús Equilibrados

Ecológicamente Responsables

Alimentación Neurosaludable

Certificaciones de calidad

Concienciados Socialmente

Alimentos de proximidad



Revista Pequeñasui ¡Descárguela!



**Lunes**

**Martes**

**Miércoles**

**Jueves**

**Viernes**



- Día 2 -

\*Espirales boloñesa

- Día 9 -

.Tortilla Francesa con jamón york c/ Lechuga

Pan y Melocoton en almibar  
Kcal:529 Prot:24,1 Lip:17,8 HC:71,2

Lentejas ecológicas con verduras - Día 16 -

\*Cinta de lomo adobada en salsa de pimientos y cebollita

Pan y Fruta variada  
Kcal:619 Prot:41,5 Lip:24,8 HC:61,6

\*Arroz con pollo y calabaza - Día 23 -

Filete de merluza en salsa con tiras de pimiento

Pan y Fruta variada  
Kcal:405 Prot:31,5 Lip:11,4 HC:48,2

Macarrones con salsa de tomate y picadillo de chorizo - Día 30 -

Cinta de lomo fresca en salsa c/ Patatas fritas

Pan y Fruta variada  
Kcal:653 Prot:40,8 Lip:30,3 HC:58,2

- Día 3 -

.Arroz a la Milanesa

- Día 10 -

.Filete de merluza a la Gallega

Pan y Fruta variada  
Kcal:424 Prot:35,3 Lip:10,6 HC:48,2

.Arroz con tomate - Día 17 -

\*Filete de abadejo a la italiana con daditos de calabaza

Pan y Fruta variada  
Kcal:442 Prot:30,9 Lip:8,1 HC:57,6

.Crema de verduras - Día 24 -

Pollo asado en su jugo con patatas fritas

Pan y Fruta variada  
Kcal:266 Prot:20,2 Lip:3,9 HC:41,5



-

.Sopa de Codigo

- Día 11 -

.Cocido Madrileño completo

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

.Menestra de verduras - Día 18 -

Albondigas de burger meat mixta al horno con patatas

Pan y Fruta variada  
Kcal:547 Prot:32,4 Lip:26,2 HC:49,5

Kartoffelsalat (Ensalada de patata, salchichas, huevo) - Día 25 -

Goulash (estofado de cerdo)

Fruta variada  
Kcal:68 Prot:14,5 Lip:0 HC:3

- Día 5 -

Judias verdes rehogadas

- Día 12 -

.Filete de pollo con pisto de verduras

Pan y Fruta variada  
Kcal:421 Prot:33,6 Lip:15,9 HC:40

Espaguetis con salsa de tomate - Día 19 -

\*Bacalao en salsa con daditos de calabaza

Pan y Fruta variada  
Kcal:468 Prot:34,3 Lip:11,7 HC:58,5

\*Judias pintas estofadas con chorizo - Día 26 -

.Tortilla Francesa c/ Lechuga

Pan integral y Fruta variada  
Kcal:688 Prot:45,3 Lip:12,3 HC:91,2



.Crema de calabaza

- Día 13 -

Filete de merluza al horno c/ Lechuga y maíz

Pan y Fruta variada  
Kcal:343 Prot:28,4 Lip:8,9 HC:41,3

.Alubias blancas con chorizo - Día 20 -

.Tortilla Española c/ Lechuga

Pan y Fruta variada  
Kcal:568 Prot:36,5 Lip:16,4 HC:71,5

.Patatas guisadas con verduras - Día 27 -

\*Bacalao al horno c/ Lechuga y maíz

Pan y Fruta variada  
Kcal:368 Prot:33 Lip:8,1 HC:45,2

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](http://www.enasui.com), o en el teléfono 918729230 Ext. 3. En nuestra página WEB, dispone además de las recomendaciones para las cenas..

Menús Equilibrados

Ecológicamente Responsables

Alimentación Neurosaludable

Certificaciones de calidad

Concienciados Socialmente

Alimentos de proximidad



Revista Pequeñasui ¡Descárguela!



**Lunes**

**Martes**

**Miércoles**

**Jueves**

**Viernes**



- Día 2 -

Pasta (sin gluten/huevo)

- Día 9 -

.Tortilla Francesa con jamón york c/ Lechuga

Barra de pan sin gluten y Melocoton en almibar  
Kcal:156 Prot:14,6 Lip:8,8 HC:4,3

Crema de puerro

- Día 16 -

\*Cinta de lomo adobada en salsa de pimientos y cebollita

Barra de pan sin gluten y Fruta y leche  
Kcal:307 Prot:13,8 Lip:22,5 HC:12,4

\*Arroz con pollo y calabaza

- Día 23 -

Filete de merluza en salsa con tiras de pimiento

Barra de pan sin gluten y Fruta y leche  
Kcal:202 Prot:13,1 Lip:9,4 HC:16,2

Pasta (sin gluten/huevo)

- Día 30 -

Cinta de lomo fresca en salsa c/ Patatas fritas

Barra de pan sin gluten y Fruta y leche  
Kcal:309 Prot:18,3 Lip:23,4 HC:6,3

- Día 3 -

.Arroz a la Milanesa

- Día 10 -

.Filete de merluza a la Gallega

Barra de pan sin gluten y Fruta y leche  
Kcal:220 Prot:16,9 Lip:8,6 HC:16,2

.Arroz con tomate

- Día 17 -

\*Filete de abadejo a la italiana con daditos de calabaza

Barra de pan sin gluten y Postre Lácteo  
Kcal:239 Prot:12,5 Lip:6,1 HC:25,6

.Crema de verduras

- Día 24 -

Pollo asado en su jugo con patatas fritas

Barra de pan sin gluten y Postre Lácteo  
Kcal:162 Prot:1,8 Lip:1,9 HC:9,5



-

Sopa (pasta sin gluten/huevo)

- Día 11 -

.Cocido Madrileño completo

Barra de pan sin gluten y Postre Lácteo  
Kcal:315 Prot:16,9 Lip:17,2 HC:28,2

.Menestra de verduras

- Día 18 -

Ragout de ternera en salsa con patatas

Barra de pan sin gluten y Fruta y leche  
Kcal:289 Prot:15 Lip:20,7 HC:10,6

Kartoffelsalat (Ensalada de patata, salchichas, huevo)

- Día 25 -

Goulash (estofado de cerdo)

Postre Lácteo  
Kcal:87 Prot:3,9 Lip:1 HC:15,7

- Día 5 -

Judías verdes con jamon serrano

- Día 12 -

.Filete de pollo con pisto de verduras

Barra de pan sin gluten y Fruta y leche  
Kcal:238 Prot:17,2 Lip:14,8 HC:7,9

Pasta (sin gluten/huevo)

- Día 19 -

\*Bacalao en salsa con daditos de calabaza

Barra de pan sin gluten y Fruta y leche  
Kcal:92 Prot:11,9 Lip:4,7 HC:0,5

\*Judías pintas estofadas con chorizo

- Día 26 -

Tortilla francesa c/ Lechuga

Barra de pan sin gluten y Fruta y leche  
Kcal:379 Prot:22,8 Lip:10,9 HC:39,2



.Crema de calabaza

- Día 13 -

Filete de merluza al horno c/ Lechuga y maíz

Barra de pan sin gluten y Postre Lácteo  
Kcal:139 Prot:10 Lip:6,9 HC:9,3

.Alubias blancas con chorizo

- Día 20 -

.Tortilla Española c/ Lechuga

Barra de pan sin gluten y Postre Lácteo  
Kcal:365 Prot:18,1 Lip:14,4 HC:39,5

.Patatas guisadas con verduras

- Día 27 -

\*Bacalao al horno c/ Lechuga y maíz

Barra de pan sin gluten y Postre Lácteo  
Kcal:164 Prot:14,6 Lip:6,1 HC:13,2

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) n° 1169/2011, los alérgenos correspondientes a cada plato están disponibles en la dirección [www.enasui.com](http://www.enasui.com), o en el teléfono 918729230 Ext. 3. En nuestra página WEB, dispone además de las recomendaciones para las cenas..

Menús Equilibrados

Ecológicamente Responsables

Alimentación Neurosaludable

Certificaciones de calidad

Concienciados Socialmente

Alimentos de proximidad



Revista Pequeñasui ¡Descárguela!



**Lunes**

**Martes**

**Miércoles**

**Jueves**

**Viernes**



<p>ia 2 -</p> <p>Pasta (sin gluten/huevo) <b>- Día 9 -</b></p> <p>Filete de pollo encebollado c/ Lechuga</p> <p>Pan y Melocoton en almibar Kcal:382 Prot:17,9 Lip:11,6 HC:54,8</p> <p>Lentejas ecológicas con verduras <b>- Día 16 -</b></p> <p>*Cinta de lomo adobada en salsa de pimientos y cebollita</p> <p>Pan y Fruta variada Kcal:619 Prot:41,5 Lip:24,8 HC:61,6</p> <p>*Arroz con pollo y calabaza <b>- Día 23 -</b></p> <p>Filete de merluza en salsa con tiras de pimiento</p> <p>Pan y Fruta variada Kcal:405 Prot:31,5 Lip:11,4 HC:48,2</p> <p>Pasta (sin gluten/huevo) <b>- Día 30 -</b></p> <p>Cinta de lomo fresca en salsa c/ Patatas fritas</p> <p>Pan y Fruta variada Kcal:512 Prot:36,7 Lip:25,4 HC:38,3</p>	<p>- Día 3 -</p> <p>.Arroz a la Milanesa <b>- Día 10 -</b></p> <p>.Filete de merluza a la Gallega</p> <p>Pan y Fruta variada Kcal:424 Prot:35,3 Lip:10,6 HC:48,2</p> <p>.Arroz con tomate <b>- Día 17 -</b></p> <p>*Filete de abadejo a la italiana con daditos de calabaza</p> <p>Pan y Fruta variada Kcal:442 Prot:30,9 Lip:8,1 HC:57,6</p> <p>.Crema de verduras <b>- Día 24 -</b></p> <p>Pollo asado en su jugo con patatas fritas</p> <p>Pan y Fruta variada Kcal:266 Prot:20,2 Lip:3,9 HC:41,5</p>	<p>-</p> <p>Sopa (pasta sin gluten/huevo) <b>- Día 11 -</b></p> <p>.Cocido Madrileño completo</p> <p>Pan y Fruta variada Kcal:519 Prot:35,3 Lip:19,2 HC:60,2</p> <p>.Menestra de verduras <b>- Día 18 -</b></p> <p>Albondigas de burger meat mixta al horno con patatas</p> <p>Pan y Fruta variada Kcal:547 Prot:32,4 Lip:26,2 HC:49,5</p> <p>.Crema de zanahoria <b>- Día 25 -</b></p> <p>Goulash (estofado de cerdo)</p> <p>Fruta variada Kcal:137 Prot:16,3 Lip:1,9 HC:14,8</p>	<p>- Día 5 -</p> <p>Judías verdes rehogadas <b>- Día 12 -</b></p> <p>.Filete de pollo con pisto de verduras</p> <p>Pan y Fruta variada Kcal:421 Prot:33,6 Lip:15,9 HC:40</p> <p>Pasta (sin gluten/huevo) <b>- Día 19 -</b></p> <p>*Bacalao en salsa con daditos de calabaza</p> <p>Pan y Fruta variada Kcal:295 Prot:30,3 Lip:6,7 HC:32,5</p> <p>*Judías pintas estofadas con chorizo <b>- Día 26 -</b></p> <p>Filete de pollo encebollado c/ Lechuga</p> <p>Pan integral y Fruta variada Kcal:694 Prot:52,1 Lip:15,1 HC:80,4</p>	<p>- Día 13 -</p> <p>.Crema de calabaza <b>- Día 13 -</b></p> <p>Filete de merluza al horno c/ Lechuga y maíz</p> <p>Pan y Fruta variada Kcal:343 Prot:28,4 Lip:8,9 HC:41,3</p> <p>.Alubias blancas con chorizo <b>- Día 20 -</b></p> <p>Cinta de lomo fresca en su jugo c/ Lechuga</p> <p>Pan y Fruta variada Kcal:617 Prot:49,5 Lip:20,1 HC:63,5</p> <p>.Patatas guisadas con verduras <b>- Día 27 -</b></p> <p>*Bacalao al horno c/ Lechuga y maíz</p> <p>Pan y Fruta variada Kcal:368 Prot:33 Lip:8,1 HC:45,2</p>
---	--	--	---	---

Este menú ha sido elaborado por el Departamento de Dietética y Nutrición de Enasui, S.L. (R.S. 2610104-M). Utilizamos en algunos platos Aceite de Oliva, Productos Integrales, Alimentos Neurosaludables, procedentes de Agricultura Ecológica y de Km "0". Los valores nutricionales se expresan en % sobre la energía total y en raciones de 100 gr. Atendiendo al Reglamento (UE) n° 1169/2011, los alérgenos correspondientes a cada plato están disponibles en la dirección [www.enasui.com](http://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
				COLABORADOR	Estándar IVAC Icm 0
					COMPRA RESPONSABLE Y SOSTENIBLE

Día Internacional de la **Paz**

21 de septiembre

Si en septiembre comienza a llover, otoño seguro es.

Refranes de otoño

Revista Pequeñasui  
¡Descárguela!



**Lunes**

**Martes**

**Miércoles**

**Jueves**

**Viernes**



<p>ia 2 -</p> <p>Pasta (sin gluten/huevo) <b>- Día 9 -</b></p> <p>Filete de pollo encebollado c/ Lechuga</p> <p>Pan y Melocoton en almibar Kcal:382 Prot:17,9 Lip:11,6 HC:54,8</p> <p>Crema de puerro <b>- Día 16 -</b></p> <p>*Cinta de lomo adobada en salsa de pimientos y cebollita</p> <p>Pan y Fruta variada Kcal:510 Prot:32,2 Lip:24,5 HC:44,4</p> <p>*Arroz con pollo y calabaza <b>- Día 23 -</b></p> <p>Cinta de lomo fresca en salsa con zanahoria baby</p> <p>Pan y Fruta variada Kcal:475 Prot:39,3 Lip:15,5 HC:48,4</p> <p>Pasta (sin gluten/huevo) <b>- Día 30 -</b></p> <p>Cinta de lomo fresca en salsa c/ Patatas fritas</p> <p>Pan y Fruta variada Kcal:512 Prot:36,7 Lip:25,4 HC:38,3</p>	<p>- Día 3 -</p> <p>.Arroz a la Milanesa <b>- Día 10 -</b></p> <p>Cinta de lomo fresca en salsa</p> <p>Pan y Fruta variada Kcal:530 Prot:42,4 Lip:19,9 HC:46,8</p> <p>.Arroz con tomate <b>- Día 17 -</b></p> <p>Pollo asado en su jugo</p> <p>Pan y Fruta variada Kcal:523 Prot:35,1 Lip:15,3 HC:57,5</p> <p>.Crema de verduras <b>- Día 24 -</b></p> <p>Pollo asado en su jugo con patatas fritas</p> <p>Pan y Fruta variada Kcal:266 Prot:20,2 Lip:3,9 HC:41,5</p>	<p>-</p> <p>Sopa (pasta sin gluten/huevo) <b>- Día 11 -</b></p> <p>.Cocido Madrileño completo</p> <p>Pan y Fruta variada Kcal:519 Prot:35,3 Lip:19,2 HC:60,2</p> <p>.Menestra de verduras <b>- Día 18 -</b></p> <p>Albondigas de burger meat mixta al horno con patatas</p> <p>Pan y Fruta variada Kcal:547 Prot:32,4 Lip:26,2 HC:49,5</p> <p>.Crema de zanahoria <b>- Día 25 -</b></p> <p>Goulash (estofado de cerdo)</p> <p>Fruta variada Kcal:137 Prot:16,3 Lip:1,9 HC:14,8</p>	<p>- Día 5 -</p> <p>Judías verdes rehogadas <b>- Día 12 -</b></p> <p>.Filete de pollo con pisto de verduras</p> <p>Pan y Fruta variada Kcal:421 Prot:33,6 Lip:15,9 HC:40</p> <p>Pasta (sin gluten/huevo) <b>- Día 19 -</b></p> <p>Ragout de ternera en salsa</p> <p>Pan y Fruta variada Kcal:534 Prot:31,6 Lip:32,2 HC:33,4</p> <p>*Judías pintas estofadas con chorizo <b>- Día 26 -</b></p> <p>Filete de pollo encebollado c/ Lechuga</p> <p>Pan integral y Fruta variada Kcal:694 Prot:52,1 Lip:15,1 HC:80,4</p>	<p>- Día 13 -</p> <p>.Crema de calabaza <b>- Día 13 -</b></p> <p>Cinta de lomo fresca encebollada c/ Lechuga y maíz</p> <p>Pan y Fruta variada Kcal:373 Prot:35,6 Lip:8 HC:43,7</p> <p>.Alubias blancas con chorizo <b>- Día 20 -</b></p> <p>Cinta de lomo fresca en su jugo c/ Lechuga</p> <p>Pan y Fruta variada Kcal:617 Prot:49,5 Lip:20,1 HC:63,5</p> <p>.Patatas guisadas con verduras <b>- Día 27 -</b></p> <p>Cinta de lomo fresca en salsa c/ Lechuga y maíz</p> <p>Pan y Fruta variada Kcal:471 Prot:38,2 Lip:16,5 HC:46,7</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](http://www.enasui.com), o en el teléfono 918729230 Ext. 3. En nuestra página WEB, dispone además de las recomendaciones para las cenas..

Menús Equilibrados	Ecológicamente Responsables	Alimentación Neurosaludable	Certificaciones de calidad	Concienciados Socialmente	Alimentos de proximidad

Día Internacional de la Paz

21 de septiembre

Si en septiembre comienza a llover, otoño seguro es.

Refranes de otoño

Revista Pequeñasui ¡Descárguela!

**Lunes**

**Martes**

**Miércoles**

**Jueves**

**Viernes**



<p><b>*Espirales boloñesa</b> - Día 9 -</p> <p>.Tortilla Francesa con jamón york c/ Lechuga</p> <p>Pan y Melocoton en almibar Kcal:529 Prot:24,1 Lip:17,8 HC:71,2</p>	<p><b>.Arroz a la Milanesa</b> - Día 10 -</p> <p>Filete de pollo encebollado</p> <p>Pan y Fruta y leche Kcal:275 Prot:19,4 Lip:13,9 HC:15,6</p>	<p><b>.Sopa de Codigo</b> - Día 11 -</p> <p>.Cocido Madrileño completo</p> <p>Pan y Postre Lácteo Kcal:534 Prot:24,5 Lip:20,6 HC:69,7</p>	<p><b>Judias verdes con jamon serrano</b> - Día 12 -</p> <p>.Filete de pollo con pisto de verduras</p> <p>Pan y Fruta y leche Kcal:238 Prot:17,2 Lip:14,8 HC:7,9</p>	<p><b>.Crema de calabaza</b> - Día 13 -</p> <p>Cinta de lomo fresca encebollada c/ Lechuga y maíz</p> <p>Pan y Helado Kcal:169 Prot:17,2 Lip:6 HC:11,7</p>
<p><b>Lentejas ecológicas con verduras</b> - Día 16 -</p> <p><b>*Cinta de lomo adobada en salsa de pimientos y cebollita</b></p> <p>Pan y Fruta y leche Kcal:415 Prot:23,1 Lip:22,8 HC:29,6</p>	<p><b>.Arroz con tomate</b> - Día 17 -</p> <p>Pollo asado en su jugo</p> <p>Pan y Helado Kcal:320 Prot:16,7 Lip:13,3 HC:25,5</p>	<p><b>*Menestra de verduras rehogadas con jamón serrano y huevo duro</b> - Día 18 -</p> <p>Albondigas de burger meat mixta al horno con patatas</p> <p>Pan y Fruta y leche Kcal:372 Prot:17,3 Lip:26,8 HC:15,7</p>	<p><b>Espaguetis carbonara</b> - Día 19 -</p> <p>Ragout de ternera en salsa</p> <p>Pan y Fruta y leche Kcal:488 Prot:18,9 Lip:36,6 HC:20,4</p>	<p><b>.Alubias blancas con chorizo</b> - Día 20 -</p> <p>.Tortilla Española c/ Lechuga</p> <p>Pan y Postre Lácteo Kcal:625 Prot:25,1 Lip:20,4 HC:87,5</p>
<p><b>*Arroz con pollo y calabaza</b> - Día 23 -</p> <p>Cinta de lomo fresca en salsa con zanahoria baby</p> <p>Pan y Fruta y leche Kcal:271 Prot:20,9 Lip:13,5 HC:16,4</p>	<p><b>.Crema de verduras</b> - Día 24 -</p> <p>Pollo asado en su jugo con patatas fritas</p> <p>Pan y Postre Lácteo Kcal:298 Prot:8,7 Lip:4,7 HC:58,6</p>	<p><b>Kartoffelsalat (Ensalada de patata, salchichas, huevo)</b> - Día 25 -</p> <p>Goulash (estofado de cerdo)</p> <p>Postre Lácteo Kcal:87 Prot:3,9 Lip:1 HC:15,7</p>	<p><b>*Judias pintas estofadas con chorizo</b> - Día 26 -</p> <p>Tortilla francesa c/ Lechuga</p> <p>Pan integral y Fruta y leche Kcal:379 Prot:22,8 Lip:10,9 HC:39,2</p>	<p><b>.Patatas guisadas con verduras</b> - Día 27 -</p> <p>Ragout de ternera en salsa c/ Lechuga y maíz</p> <p>Pan y Postre Lácteo Kcal:613 Prot:23 Lip:34,7 HC:56,1</p>
<p><b>Macarrones con salsa de tomate y picadillo de chorizo</b> - Día 30 -</p> <p>Cinta de lomo fresca en salsa c/ Patatas fritas</p> <p>Pan y Fruta y leche Kcal:450 Prot:22,4 Lip:28,3 HC:26,2</p>				

Este menú ha sido elaborado por el Departamento de Dietética y Nutrición de Enasui, S.L. (R.S. 2610104-M). Utilizamos en algunos platos Aceite de Oliva, Productos Integrales, Alimentos Neurosaludables, procedentes de Agricultura Ecológica y de Km "0". Los valores nutricionales se expresan en % sobre la energía total y en raciones de 100 gr. Atendiendo al Reglamento (UE) n° 1169/2011, los alérgenos correspondientes a cada plato están disponibles en la dirección [www.enasui.com](http://www.enasui.com), o en el teléfono 918729230 Ext. 3. En nuestra página WEB, dispone además de las recomendaciones para las cenas..

Menús Equilibrados	Ecológicamente Responsables	Alimentación Neurosaludable	Certificaciones de calidad	Concienciados Socialmente	Alimentos de proximidad

**Día Internacional de la Paz**

21 de septiembre

*Si en septiembre comienza a llover, otoño seguro es.*

Refranes de otoño

Revista Pequeñasui  
¡Descárguela!



**Lunes**

**Martes**

**Miércoles**

**Jueves**

**Viernes**



- Día 2 -

Pasta (sin gluten/huevo)

- Día 9 -

Filete de pollo encebollado c/ Lechuga

Pan y Melocoton en almibar  
Kcal:382 Prot:17,9 Lip:11,6 HC:54,8

Lentejas ecológicas con verduras

- Día 16 -

\*Cinta de lomo adobada en salsa de pimientos y cebollita

Pan y Fruta y leche  
Kcal:415 Prot:23,1 Lip:22,8 HC:29,6

\*Arroz con pollo y calabaza

- Día 23 -

Filete de merluza en salsa con tiras de pimiento

Pan y Fruta y leche  
Kcal:202 Prot:13,1 Lip:9,4 HC:16,2

Pasta (sin gluten/huevo)

- Día 30 -

Cinta de lomo fresca en salsa c/ Patatas fritas

Pan y Fruta y leche  
Kcal:309 Prot:18,3 Lip:23,4 HC:6,3

- Día 3 -

.Arroz a la Milanesa

- Día 10 -

.Filete de merluza a la Gallega

Pan y Fruta y leche  
Kcal:220 Prot:16,9 Lip:8,6 HC:16,2

.Arroz con tomate

- Día 17 -

\*Filete de abadejo a la italiana con daditos de calabaza

Pan y Postre Lácteo  
Kcal:462 Prot:20,3 Lip:9,1 HC:70,3

.Crema de verduras

- Día 24 -

Pollo asado en su jugo con patatas fritas

Pan y Postre Lácteo  
Kcal:298 Prot:8,7 Lip:4,7 HC:58,6



-

Sopa (pasta sin gluten/huevo)

- Día 11 -

.Cocido Madrileño completo

Pan y Postre Lácteo  
Kcal:528 Prot:24,5 Lip:20,6 HC:69,7

.Menestra de verduras

- Día 18 -

Albondigas de burger meat mixta al horno con patatas

Pan y Fruta y leche  
Kcal:343 Prot:14 Lip:24,2 HC:17,5

.Crema de zanahoria

- Día 25 -

Goulash (estofado de cerdo)

Postre Lácteo  
Kcal:156 Prot:5,7 Lip:2,9 HC:27,5

- Día 5 -

Judías verdes rehogadas

- Día 12 -

.Filete de pollo con pisto de verduras

Pan y Fruta y leche  
Kcal:218 Prot:15,2 Lip:13,9 HC:8

Pasta (sin gluten/huevo)

- Día 19 -

\*Bacalao en salsa con daditos de calabaza

Pan y Fruta y leche  
Kcal:92 Prot:11,9 Lip:4,7 HC:0,5

\*Judías pintas estofadas con chorizo

- Día 26 -

Filete de pollo encebollado c/ Lechuga

Pan integral y Fruta y leche  
Kcal:385 Prot:29,6 Lip:13,7 HC:28,4



.Crema de calabaza

- Día 13 -

Filete de merluza al horno c/ Lechuga y maíz

Pan y Postre Lácteo  
Kcal:362 Prot:17,8 Lip:9,9 HC:54

.Alubias blancas con chorizo

- Día 20 -

Cinta de lomo fresca en su jugo c/ Lechuga

Pan y Postre Lácteo  
Kcal:673 Prot:38,1 Lip:24,1 HC:79,5

.Patatas guisadas con verduras

- Día 27 -

\*Bacalao al horno c/ Lechuga y maíz

Pan y Postre Lácteo  
Kcal:377 Prot:22,2 Lip:9,5 HC:54,7

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) n° 1169/2011, los alérgenos correspondientes a cada plato están disponibles en la dirección [www.enasui.com](http://www.enasui.com), o en el teléfono 918729230 Ext. 3. En nuestra página WEB, dispone además de las recomendaciones para las cenas..

Menús Equilibrados

Ecológicamente Responsables

Alimentación Neurosaludable

Certificaciones de calidad

Concienciados Socialmente

Alimentos de proximidad



Revista Pequeñasui  
¡Descárguela!



**Lunes**

**Martes**

**Miércoles**

**Jueves**

**Viernes**



<p><b>*Espirales boloñesa</b> - Día 9 -</p> <p>.Tortilla Francesa con jamón york c/ Lechuga</p> <p>Pan y Melocoton en almibar Kcal:529 Prot:24,1 Lip:17,8 HC:71,2</p>	<p><b>.Arroz a la Milanesa</b> - Día 10 -</p> <p>Filete de pollo encebollado</p> <p>Pan y Fruta y leche Kcal:275 Prot:19,4 Lip:13,9 HC:15,6</p>	<p><b>.Sopa de Cocido</b> - Día 11 -</p> <p>.Cocido Madrileño completo</p> <p>Pan y Postre Lácteo Kcal:534 Prot:24,5 Lip:20,6 HC:69,7</p>	<p><b>Judías verdes con jamon serrano</b> - Día 12 -</p> <p>.Filete de pollo con pisto de verduras</p> <p>Pan y Fruta y leche Kcal:238 Prot:17,2 Lip:14,8 HC:7,9</p>	<p><b>.Crema de calabaza</b> - Día 13 -</p> <p>Cinta de lomo fresca encebollada c/ Lechuga y maíz</p> <p>Pan y Helado Kcal:169 Prot:17,2 Lip:6 HC:11,7</p>
<p><b>Lentejas ecológicas con verduras</b> - Día 16 -</p> <p><b>*Cinta de lomo adobada en salsa de pimientos y cebollita</b></p> <p>Pan y Fruta y leche Kcal:415 Prot:23,1 Lip:22,8 HC:29,6</p>	<p><b>.Arroz con tomate</b> - Día 17 -</p> <p>Pollo asado en su jugo</p> <p>Pan y Helado Kcal:320 Prot:16,7 Lip:13,3 HC:25,5</p>	<p><b>*Menestra de verduras rehogadas con jamón serrano y huevo duro</b> - Día 18 -</p> <p>Albondigas de burger meat mixta al horno con patatas</p> <p>Pan y Fruta y leche Kcal:372 Prot:17,3 Lip:26,8 HC:15,7</p>	<p><b>Espaguetis carbonara</b> - Día 19 -</p> <p>Ragout de ternera en salsa</p> <p>Pan y Fruta y leche Kcal:488 Prot:18,9 Lip:36,6 HC:20,4</p>	<p><b>.Alubias blancas con chorizo</b> - Día 20 -</p> <p>.Tortilla Española c/ Lechuga</p> <p>Pan y Postre Lácteo Kcal:625 Prot:25,1 Lip:20,4 HC:87,5</p>
<p><b>*Arroz con pollo y calabaza</b> - Día 23 -</p> <p>Cinta de lomo fresca en salsa con zanahoria baby</p> <p>Pan y Fruta y leche Kcal:271 Prot:20,9 Lip:13,5 HC:16,4</p>	<p><b>.Crema de verduras</b> - Día 24 -</p> <p>Pollo asado en su jugo con patatas fritas</p> <p>Pan y Postre Lácteo Kcal:298 Prot:8,7 Lip:4,7 HC:58,6</p>	<p><b>Kartoffelsalat (Ensalada de patata, salchichas, huevo)</b> - Día 25 -</p> <p>Goulash (estofado de cerdo)</p> <p>TARTA SACHER (bizcocho troceado de chocolate)</p>	<p><b>*Judías pintas estofadas con chorizo</b> - Día 26 -</p> <p>Tortilla francesa c/ Lechuga</p> <p>Pan integral y Fruta y leche Kcal:379 Prot:22,8 Lip:10,9 HC:39,2</p>	<p><b>.Patatas guisadas con verduras</b> - Día 27 -</p> <p>Ragout de ternera en salsa c/ Lechuga y maíz</p> <p>Pan y Postre Lácteo Kcal:613 Prot:23 Lip:34,7 HC:56,1</p>
<p><b>Macarrones con salsa de tomate y picadillo de chorizo</b> - Día 30 -</p> <p>Cinta de lomo empanada c/ Patatas fritas</p> <p>Pan y Fruta y leche Kcal:426 Prot:16,7 Lip:19,2 HC:240,7</p>				

Este menú ha sido elaborado por el Departamento de Dietética y Nutrición de Enasui, S.L. (R.S. 2610104-M). Utilizamos en algunos platos Aceite de Oliva, Productos Integrales, Alimentos Neurosaludables, procedentes de Agricultura Ecológica y de Km "0". Los valores nutricionales se expresan en % sobre la energía total y en raciones de 100 gr. Atendiendo al Reglamento (UE) n° 1169/2011, los alérgenos correspondientes a cada plato están disponibles en la dirección [www.enasui.com](http://www.enasui.com), o en el teléfono 918729230 Ext. 3. En nuestra página WEB, dispone además de las recomendaciones para las cenas..

Menús Equilibrados	Ecológicamente Responsables	Alimentación Neurosaludable	Certificaciones de calidad	Concienciados Socialmente	Alimentos de proximidad

**Día Internacional de la Paz**

21 de septiembre

*Si en septiembre comienza a llover, otoño seguro es.*

Refranes de otoño

Revista Pequeñasui  
¡Descárguela!

