



Lunes

.Crema de verduras

- Día 1 -

Martes

*Coditos con salsa de tomate

- Día 2 -

Miércoles

Lentejas ecológicas con chorizo

- Día 3 -

Jueves

.Sopa de Picadillo

- Día 4 -

Viernes

.Arroz a la Milanesa

- Día 5 -

.Lomo de Sajonia a la gallega

*Figuritas de pescado c/ Lechuga y maíz

.Tortilla Española c/ Lechuga y zanahoria

Jamoncitos de pollo con patatas

*Salmon a la naranja

Pan y Postre Lácteo
Kcal:480 Prot:18,6 Lip:22,9 HC:53,4

Pan y Fruta y leche
Kcal:365 Prot:13,3 Lip:14,5 HC:44,1

Pan y Fruta y leche
Kcal:368 Prot:19,8 Lip:14,4 HC:38,6

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

Pan y Postre Lácteo
Kcal:530 Prot:23,6 Lip:21,1 HC:61,6



JORNADA POLACA

.Rosol (sopa de pollo)
.Kotlet schabowy (escalope de cerdo)

.Menestra de verduras
*Albondigas burger meat en salsa con patatas

Pan y Melocoton en almíbar
Kcal:569 Prot:18,3 Lip:26,2 HC:68,5

Macarrones integrales con salsa de tomate
.Filete de merluza en salsa verde

.Sopa de Cocido
.Cocido Madrileño completo

.Arroz con tomate
*Filete de pollo empanado c/ Lechuga

Pan y Tarta de manzana
Kcal:164 Prot:12,9 Lip:6,1 HC:14

Pan y Fruta y leche
Kcal:353 Prot:16,4 Lip:20,4 HC:25,9

Pan y Fruta y leche
Kcal:302 Prot:23,4 Lip:8,1 HC:33,6

Pan y Dulces navideños
Kcal:1053 Prot:23,6 Lip:54,7 HC:98,3

Fideua de verduras
Kcal:322 Prot:15,6 Lip:13,9 HC:33



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



10 DE DICIEMBRE:
DÍA INTERNACIONAL
DE LOS DERECHOS
HUMANOS.



Desde ENASUI,
les deseamos una
FELIZ NAVIDAD



Lunes

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



10 DE DICIEMBRE:
DÍA INTERNACIONAL
DE LOS DERECHOS
HUMANOS.



Desde ENASUI,
les deseamos una
FELIZ NAVIDAD





Lunes

.Crema de verduras

- Día 1 -

Martes

*Coditos con salsa de tomate

- Día 2 -

Miércoles

Lentejas ecológicas con chorizo

- Día 3 -

Jueves

.Sopa de Picadillo

- Día 4 -

Viernes

.Arroz a la Milanesa

- Día 5 -

.Lomo de Sajonia a la gallega

Filete de pollo al horno c/ Lechuga y maíz

.Tortilla Española c/ Lechuga y zanahoria

Jamoncitos de pollo con patatas

Ragout de ternera en salsa con patatas

Pan y Postre Lácteo
Kcal:480 Prot:18,6 Lip:22,9 HC:53,4

Pan y Fruta y leche
Kcal:272 Prot:26,8 Lip:9,5 HC:19,8

Pan y Fruta y leche
Kcal:368 Prot:19,8 Lip:14,4 HC:38,6

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

Pan y Postre Lácteo
Kcal:606 Prot:25,2 Lip:27,4 HC:65,4



- Día 8 -

.Menestra de verduras
*Albondigas burger meat en salsa con patatas

Macarrones integrales con salsa de tomate

- Día 10 -

.Sopa de Cocido

- Día 11 -

.Arroz con tomate
*Filete de pollo empanado c/ Lechuga

- Día 15 -

.Rosol (sopa de pollo)

.Crema de calabaza

- Día 16 -

*Alubias blancas estofadas con verduras

- Día 18 -

Fideua de verduras
Pollo asado en su jugo c/ Lechuga

- Día 17 -

.Kotlet schabowy (escalope de cerdo)

*Salchichas de pavo en salsa con patatas

- Día 19 -

Cinta de lomo fresca en salsa c/ Pisto manchego

- Día 20 -

Hamburguesa completa c/ Patatas fritas

- Día 21 -

Pan y Tarta de manzana

Pan y Fruta y leche

- Día 22 -

*Entremeses frios y calientes

- Día 23 -

Hamburguesa completa c/ Patatas fritas



- Día 24 -



Pan y Fruta y leche

- Día 25 -

Pan y Postre Lácteo

- Día 26 -



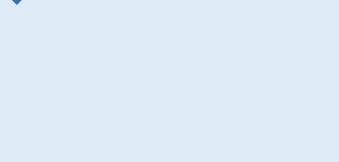
Pan y Fruta y leche

- Día 27 -



Pan y Fruta y leche

- Día 28 -



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



10 DE DICIEMBRE:
DÍA INTERNACIONAL DE LOS DERECHOS HUMANOS.



Desde ENASUI,
les deseamos una
FERIZ NAVIDAD





Lunes

.Crema de verduras

- Día 1 -

Filete de pollo a la plancha

Pan y Postre Lácteo
Kcal:399 Prot:22,2 Lip:13,4 HC:51



.Rosol (sopa de pollo)

- Día 15 -

Pollo asado en su jugo

Pan y Tarta de manzana
Kcal:182 Prot:15,9 Lip:10,8 HC:5,3



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



Martes

*Coditos con salsa de tomate

- Día 2 -

*Figuritas de pescado c/ Lechuga y maíz

Pan y Fruta y leche
Kcal:365 Prot:13,3 Lip:14,5 HC:44,1



.Menestra de verduras

- Día 9 -

Ragout de ternera en salsa con patatas

Pan y Melocotón en almíbar
Kcal:515 Prot:19,3 Lip:22,7 HC:61,6



.Crema de calabaza

- Día 16 -

*Salchichas de pavo en salsa con patatas

Pan y Fruta y leche
Kcal:353 Prot:16,4 Lip:20,4 HC:25,9

Día 22 -

Pan y Fruta y leche
Kcal:302 Prot:23,4 Lip:8,1 HC:33,6

Día 23 -

Pan y Fruta y leche
Kcal:305 Prot:18,1 Lip:7,6 HC:40,9

Día 24 -

Pan y Postre Lácteo
Kcal:658 Prot:26,5 Lip:37 HC:60,9

Día 25 -

Pan y Fruta y leche
Kcal:322 Prot:15,6 Lip:13,9 HC:33

Día 26 -

Miércoles

.Lentejas estofadas con verduras

- Día 3 -

.Tortilla Española c/ Lechuga y zanahoria

Pan y Fruta y leche
Kcal:324 Prot:15,9 Lip:12 HC:37



Macarrones integrales con salsa de tomate

- Día 10 -

.Filete de merluza en salsa verde

Pan y Fruta y leche
Kcal:417 Prot:33,7 Lip:22,2 HC:20,2

*Alubias blancas estofadas con verduras

- Día 17 -

Palometa en salsa c/ Pisto manchego

Pan y Fruta y leche
Kcal:302 Prot:23,4 Lip:8,1 HC:33,6

Día 24 -

Hamburguesa de vacuno 100% al horno c/ Patatas fritas

Pan y Postre Lácteo
Kcal:658 Prot:26,5 Lip:37 HC:60,9

Día 25 -

Pan y Fruta y leche
Kcal:322 Prot:15,6 Lip:13,9 HC:33

Día 26 -

Jueves

Sopa de ave

- Día 4 -

Jamoncitos de pollo con patatas

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



Sopa de ave

- Día 11 -

Cocido madrileño sin embutidos

Pan y Fruta y leche
Kcal:305 Prot:18,1 Lip:7,6 HC:40,9

.Crema de puerro

- Día 18 -

Hamburguesa de vacuno 100% al horno c/ Patatas fritas

Pan y Postre Lácteo
Kcal:658 Prot:26,5 Lip:37 HC:60,9

Día 24 -

.Filete de bacalao rebozado c/ Lechuga

Pan y Fruta y leche
Kcal:322 Prot:15,6 Lip:13,9 HC:33

Día 26 -

Viernes

Arroz con verduras

- Día 5 -

*Salmon a la naranja

Pan y Postre Lácteo
Kcal:509 Prot:19,1 Lip:19,5 HC:67,7



.Arroz con tomate

- Día 12 -

*Filete de pollo empanado c/ Lechuga

Pan y Fruta y leche
Kcal:562 Prot:22,2 Lip:11,5 HC:88

Fideua de verduras

- Día 19 -

.Filete de bacalao rebozado c/ Lechuga

Pan y Fruta y leche
Kcal:322 Prot:15,6 Lip:13,9 HC:33

Día 26 -



Desde ENASUI,
les deseamos una
FELIZ NAVIDAD





Lunes

.Crema de verduras

- Día 1 -

Martes

*Coditos con salsa de tomate
*Figuritas de pescado c/ Lechuga y maíz

- Día 2 -

Miércoles

Brocoli al ajillo
.Tortilla Española c/ Lechuga y zanahoria

- Día 3 -

Jueves

.Sopa de Picadillo
Jamoncitos de pollo con patatas

- Día 4 -

Viernes

.Arroz a la Milanesa
*Salmon a la naranja

- Día 5 -



Pan y Postre Lácteo
Kcal:480 Prot:18,6 Lip:22,9 HC:53,4

Pan y Fruta y leche
Kcal:365 Prot:13,3 Lip:14,5 HC:44,1

Pan y Fruta y leche
Kcal:204 Prot:7,3 Lip:13,6 HC:12

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

Pan y Postre Lácteo
Kcal:530 Prot:23,6 Lip:21,1 HC:61,6

.Rosal (sopa de pollo)

- Día 15 -

.Menestra de verduras

- Día 9 -

*Albondigas burger meat en salsa con patatas

Macarrones integrales con salsa de tomate
.Filete de merluza en salsa verde

.Sopa de Cocido
.Cocido Madrileño completo

.Arroz con tomate
*Filete de pollo empanado c/ Lechuga

.Kotlet schabowy (escalope de cerdo)

*Salchichas de pavo en salsa con patatas

Pan y Fruta y leche
Kcal:321 Prot:16,9 Lip:17,2 HC:28,2

Hamburguesa completa c/ Patatas fritas

.Fideua de verduras
.Filete de bacalao rebozado c/ Lechuga

Pan y Tarta de manzana
Kcal:164 Prot:12,9 Lip:6,1 HC:14

Pan y Fruta y leche
Kcal:353 Prot:16,4 Lip:20,4 HC:25,9

Pan y Fruta y leche
Kcal:302 Prot:23,4 Lip:8,1 HC:33,6

Pan y Dulces navideños
Kcal:1053 Prot:23,6 Lip:54,7 HC:98,3

Fruta y leche
Kcal:322 Prot:15,6 Lip:13,9 HC:33



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



10 DE DICIEMBRE:
DÍA INTERNACIONAL
DE LOS DERECHOS
HUMANOS.



Desde ENASUI,
les deseamos una
FELIZ NAVIDAD



Lunes

.Crema de verduras

- Día 1 -

.Lomo de Sajonia a la gallega

Pan y Postre Lácteo
Kcal:480 Prot:18,6 Lip:22,9 HC:53,4



.Rosol (sopa de pollo)

- Día 15 -

.Kotlet schabowy (escalope de cerdo)

Pan y Tarta de manzana
Kcal:164 Prot:12,9 Lip:6,1 HC:14



Martes

*Coditos con salsa de tomate

- Día 2 -

*Figuritas de pescado c/ Lechuga y maíz

Pan y Fruta y leche
Kcal:365 Prot:13,3 Lip:14,5 HC:44,1

.Menestra de verduras

*Albondigas burger meat en salsa con patatas

Pan y Melocoton en almíbar
Kcal:569 Prot:18,3 Lip:26,2 HC:68,5

.Crema de calabaza

- Día 16 -

*Salchichas de pavo en salsa con patatas

Pan y Fruta y leche
Kcal:353 Prot:16,4 Lip:20,4 HC:25,9



Miércoles

Lentejas ecológicas con chorizo

- Día 3 -

.Tortilla Española c/ Lechuga y zanahoria

Pan y Fruta y leche
Kcal:368 Prot:19,8 Lip:14,4 HC:38,6

Macarrones integrales con salsa de tomate

.Filete de merluza en salsa verde

Pan y Fruta y leche
Kcal:417 Prot:33,7 Lip:22,2 HC:20,2

*Alubias blancas estofadas con verduras

- Día 17 -

Palometa en salsa c/ Pisto manchego

Pan y Fruta y leche
Kcal:302 Prot:23,4 Lip:8,1 HC:33,6



Jueves

.Sopa de Picadillo

- Día 4 -

Jamoncitos de pollo con patatas

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

.Sopa de Cocido

- Día 11 -

.Cocido Madrileño completo

Pan y Fruta y leche
Kcal:321 Prot:16,9 Lip:17,2 HC:28,2

*Entremeses frios y calientes

- Día 18 -

Hamburguesa completa c/ Patatas fritas

Pan y Dulces navideños
Kcal:1053 Prot:23,6 Lip:54,7 HC:98,3

Fideua de verduras

- Día 19 -

.Filete de bacalao rebozado c/ Lechuga

Fruta y leche
Kcal:322 Prot:15,6 Lip:13,9 HC:33

Viernes

.Arroz a la Milanesa

- Día 5 -

Cinta de lomo fresca encebollada

Pan y Postre Lácteo
Kcal:500 Prot:28,9 Lip:14,7 HC:64

.Arroz con tomate

- Día 12 -

*Filete de pollo empanado c/ Lechuga

Pan y Postre Lácteo
Kcal:562 Prot:22,2 Lip:11,5 HC:88

Fideua de verduras

- Día 19 -

.Filete de bacalao rebozado c/ Lechuga

Fruta y leche
Kcal:322 Prot:15,6 Lip:13,9 HC:33



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



10 DE DICIEMBRE:
DÍA INTERNACIONAL
DE LOS DERECHOS
HUMANOS.



Desde ENASUI,
les deseamos una
FELIZ NAVIDAD





Lunes

.Crema de verduras

- Día 1 -

Martes

*Coditos con salsa de tomate

- Día 2 -

Miércoles

Lentejas ecológicas con chorizo

- Día 3 -

Jueves

.Sopa de Picadillo

- Día 4 -

Viernes

.Arroz a la Milanesa

- Día 5 -

.Lomo de Sajonia a la gallega

Filete de merluza en salsa c/ Lechuga y maíz

.Tortilla Española c/ Lechuga y zanahoria

Jamoncitos de pollo con patatas

*Salmon a la naranja

Pan y yogur de soja
Kcal:471 Prot:29,4 Lip:21,5 HC:43,9

Fruta, leche sin lactosa y pan
Kcal:434 Prot:31,7 Lip:12,7 HC:52,1

Fruta, leche sin lactosa y pan
Kcal:571 Prot:38,2 Lip:16,4 HC:70,6

Fruta, leche sin lactosa y pan
Kcal:376 Prot:34,4 Lip:11,4 HC:37,9

Yogur de soja y pan
Kcal:474 Prot:35 Lip:17,1 HC:45,6



- Día 8 -
.Menestra de verduras
*Albondigas burger meat en salsa con patatas

- Día 9 -
Macarrones integrales con salsa de tomate
.Filete de merluza en salsa verde

- Día 10 -
.Sopa de Cocido
.Cocido Madrileño completo

- Día 11 -
.Arroz con tomate
*Filete de pollo empanado c/ Lechuga

.Rosol (sopa de pollo)

- Día 15 -
.Crema de calabaza

- Día 16 -
*Alubias blancas estofadas con verduras
Palometa en salsa c/ Pisto manchego

- Día 17 -
*Entremeses frios y calientes
Hamburguesa completa c/ Patatas fritas

- Día 18 -
Fideua de verduras
*Bacalao al horno c/ Lechuga

.Kotlet schabowy (escalope de cerdo)

*Salchichas de pavo en salsa con patatas

Fruta, leche sin lactosa y pan
Kcal:506 Prot:41,8 Lip:10,1 HC:65,6

Pan y Fruta variada
Kcal:543 Prot:31,1 Lip:24,7 HC:53,3

Fruta, leche sin lactosa y pan
Kcal:416 Prot:34,4 Lip:10,9 HC:49

Pan y Fruta variada
Kcal:368 Prot:31,1 Lip:8,1 HC:46

- Día 22 -
Fruta, leche sin lactosa y pan
Kcal:557 Prot:34,8 Lip:22,4 HC:57,9

- Día 23 -
Fruta, leche sin lactosa y pan
Kcal:506 Prot:41,8 Lip:10,1 HC:65,6

- Día 24 -
Pan y Fruta variada
Kcal:543 Prot:31,1 Lip:24,7 HC:53,3

- Día 25 -
Fruta, leche sin lactosa y pan
Kcal:416 Prot:34,4 Lip:10,9 HC:49



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



10 DE DICIEMBRE:
DÍA INTERNACIONAL
DE LOS DERECHOS
HUMANOS.



Desde ENASUI,
les deseamos una
FELIZ NAVIDAD





Lunes

.Crema de verduras

- Día 1 -

Martes

Pasta (sin gluten/huevo)

- Día 2 -

Miércoles

Lentejas ecológicas con chorizo

- Día 3 -

Jueves

Sopa (pasta sin gluten/huevo)

- Día 4 -

Viernes

.Arroz a la Milanesa

- Día 5 -

.Lomo de Sajonia a la gallega

Filete de merluza en salsa c/ Lechuga y maíz

Cinta de lomo fresca en salsa c/ Lechuga y zanahoria

Jamoncitos de pollo con patatas

*Salmon a la naranja

Pan y Postre Lácteo
Kcal:480 Prot:18,6 Lip:22,9 HC:53,4

Pan y Fruta y leche
Kcal:98 Prot:9,9 Lip:6,3 HC:0,3

Pan y Fruta y leche
Kcal:416 Prot:32,8 Lip:18 HC:30,7

Pan y Fruta y leche
Kcal:167 Prot:16 Lip:9,4 HC:5,9

Pan y Postre Lácteo
Kcal:530 Prot:23,6 Lip:21,1 HC:61,6



- Día 8 -

.Menestra de verduras

*Albondigas burger meat en salsa con patatas

Pasta (sin gluten/huevo)

- Día 10 -

Sopa (pasta sin gluten/huevo)

- Día 11 -

*Arroz con tomate

- Día 12 -

Sopa (pasta sin gluten/huevo)

- Día 15 -

.Crema de calabaza

*Salchichas de pavo en salsa con patatas

Pasta (sin gluten/huevo)

- Día 17 -

*Alubias blancas estofadas con verduras

Palometa en salsa c/ Pisto manchego

- Día 18 -

Hamburguesa completa c/ Patatas fritas

*Bacalao al horno c/ Lechuga

- Día 19 -

.Kotlet schabowy (escalope de cerdo)

*Pan y Fruta y leche
Kcal:353 Prot:16,4 Lip:20,4 HC:25,9

Pan y Fruta y leche
Kcal:302 Prot:23,4 Lip:8,1 HC:33,6

Pan y Postre Lácteo
Kcal:563 Prot:20,5 Lip:25,7 HC:66

Pan y Fruta y leche
Kcal:105 Prot:13 Lip:5,2 HC:1,6



- Día 22 -



- Día 23 -



- Día 24 -



- Día 25 -



- Día 26 -



- Día 29 -



- Día 30 -



- Día 31 -

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



10 DE DICIEMBRE:
DÍA INTERNACIONAL
DE LOS DERECHOS
HUMANOS.



Desde ENASUI,
les deseamos una
FELIZ NAVIDAD





Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes





Lunes

.Crema de verduras

- Día 1 -

Martes

*Coditos con salsa de tomate

- Día 2 -

Miércoles

Lentejas ecológicas con chorizo

- Día 3 -

Jueves

.Sopa de Picadillo

- Día 4 -

Viernes

.Arroz a la Milanesa

- Día 5 -

.Lomo de Sajonia a la gallega

Filete de pollo al horno c/ Lechuga y maíz

.Tortilla Española c/ Lechuga y zanahoria

Jamoncitos de pollo con patatas

Ragout de ternera en salsa con patatas

Pan y Postre Lácteo
Kcal:480 Prot:18,6 Lip:22,9 HC:53,4

Pan y Fruta y leche
Kcal:272 Prot:26,8 Lip:9,5 HC:19,8

Pan y Fruta y leche
Kcal:368 Prot:19,8 Lip:14,4 HC:38,6

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

Pan y Postre Lácteo
Kcal:606 Prot:25,2 Lip:27,4 HC:65,4



- Día 8 -

.Menestra de verduras

*Albondigas burger meat en salsa con patatas

Macarrones integrales con salsa de tomate
Filete de pollo encebollado

.Sopa de Cocido

.Cocido Madrileño completo

.Arroz con tomate

*Filete de pollo empanado c/ Lechuga

- Día 15 -

.Rosol (sopa de pollo)

.Crema de calabaza

Pan y Fruta y leche
Kcal:284 Prot:18,4 Lip:14,3 HC:20

*Alubias blancas estofadas con verduras

Pan y Fruta y leche
Kcal:321 Prot:16,9 Lip:17,2 HC:28,2

*Entremeses frios y calientes

Pan y Postre Lácteo
Kcal:562 Prot:22,2 Lip:11,5 HC:88

Fideua de verduras

- Día 16 -

.Kotlet schabowy (escalope de cerdo)

*Salchichas de pavo en salsa con patatas

Cinta de lomo fresca en salsa c/ Pisto manchego

Hamburguesa completa c/ Patatas fritas

Pan y Dulces navideños

Pollo asado en su jugo c/ Lechuga

Pan y Fruta y leche

- Día 22 -

Pan y Fruta y leche
Kcal:353 Prot:16,4 Lip:20,4 HC:25,9

Pan y Fruta y leche
Kcal:405 Prot:28,6 Lip:16,5 HC:35,1

Pan y Fruta y leche
Kcal:1053 Prot:23,6 Lip:54,7 HC:98,3

Pan y Fruta y leche
Kcal:273 Prot:18,2 Lip:13,7 HC:19,2



- Día 29 -

Día 30 -

Día 24 -

Día 25 -

Día 26 -



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



10 DE DICIEMBRE:
DÍA INTERNACIONAL
DE LOS DERECHOS
HUMANOS.



Desde ENASUI,
les deseamos una
FELIZ NAVIDAD





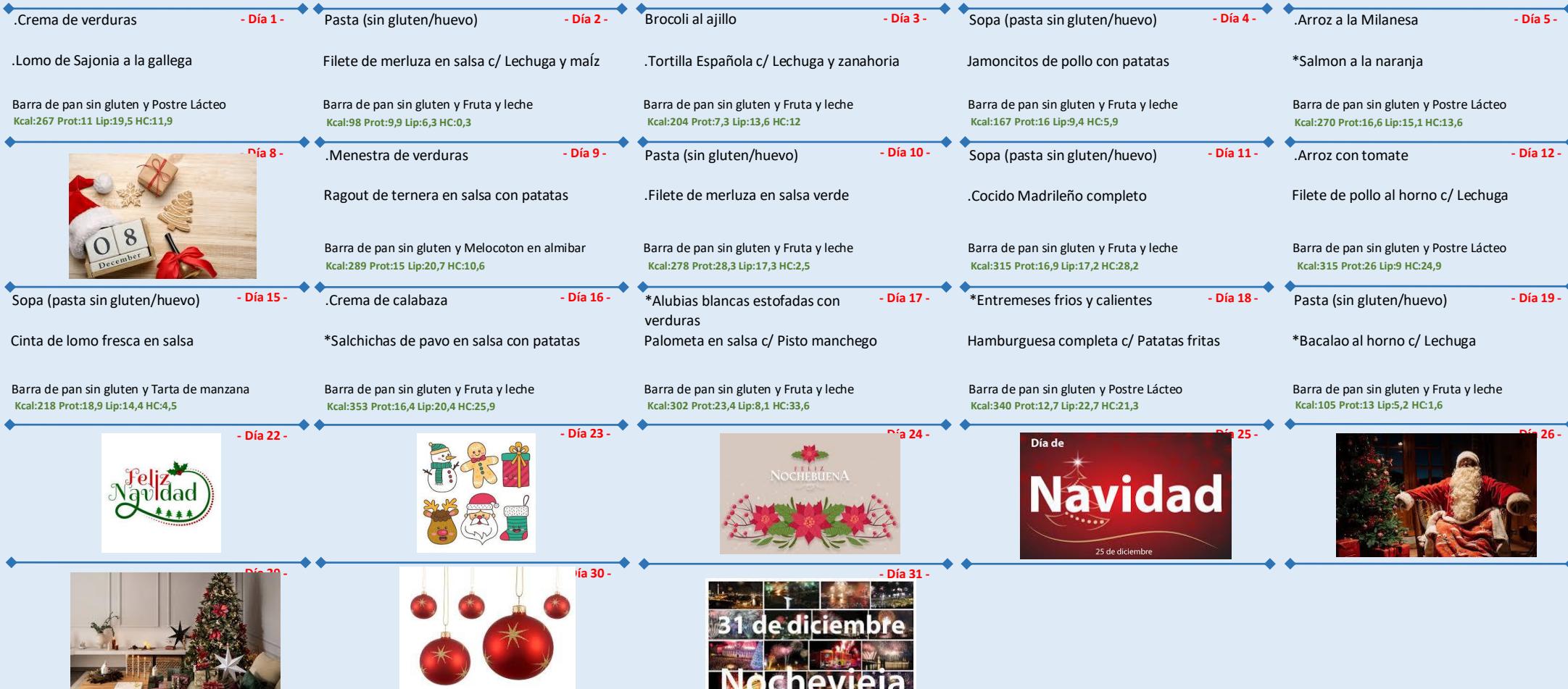
Lunes

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



10 DE DICIEMBRE:
DÍA INTERNACIONAL
DE LOS DERECHOS
HUMANOS.



Desde ENASUI,
les deseamos una
FELIZ NAVIDAD





Lunes

.Crema de verduras

- Día 1 -

Martes

*Coditos con salsa de tomate
*Figuritas de pescado c/ Lechuga y maíz

- Día 2 -

Miércoles

Lentejas ecológicas con chorizo
.Tortilla Española c/ Lechuga y zanahoria

- Día 3 -

Jueves

.Sopa de Picadillo
Jamoncitos de pollo con patatas

- Día 4 -

Viernes

.Arroz a la Milanesa
*Salmon a la naranja

- Día 5 -



Pan y Postre Lácteo
Kcal:480 Prot:18,6 Lip:22,9 HC:53,4

Pan y Fruta y leche
Kcal:365 Prot:13,3 Lip:14,5 HC:44,1

Pan y Fruta y leche
Kcal:368 Prot:19,8 Lip:14,4 HC:38,6

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

Pan y Postre Lácteo
Kcal:530 Prot:23,6 Lip:21,1 HC:61,6



.Menestra de verduras
*Albondigas burger meat en salsa con patatas

Macarrones integrales con salsa de tomate
.Filete de merluza en salsa verde

.Sopa de Cocido
.Cocido Madrileño completo

.Arroz con tomate
*Filete de pollo empanado c/ Lechuga

.Rosal (sopa de pollo)

- Día 15 -

.Crema de calabaza

- Día 16 -

*Salchichas de pavo en salsa con patatas

*Alubias blancas estofadas con verduras
Palometa en salsa c/ Pisto manchego

*Entremeses frios y calientes
Hamburguesa completa c/ Patatas fritas

Fideua de verduras
.Filete de bacalao rebozado c/ Lechuga

.Kotlet schabowy (escalope de cerdo)

Pan y Fruta y leche

- Día 23 -

Kcal:353 Prot:16,4 Lip:20,4 HC:25,9

Pan y Fruta y leche
Kcal:302 Prot:23,4 Lip:8,1 HC:33,6

Pan y Postre Lácteo
Kcal:563 Prot:20,5 Lip:25,7 HC:66

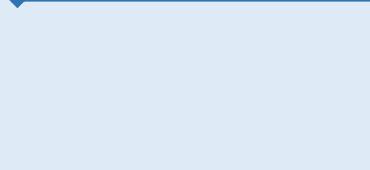
Pan y Fruta y leche
Kcal:322 Prot:15,6 Lip:13,9 HC:33



- Día 22 -



- Día 29 -



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



Desde ENASUI,
les deseamos una
FELIZ NAVIDAD





Lunes

.Crema de verduras

- Día 1 -

.Lomo de Sajonia a la gallega

Pan y Yogur desnatado
Kcal:443 Prot:19,3 Lip:22 HC:45,3



.Rosol (sopa de pollo)

- Día 15 -

.Kotlet schabowy (escalope de cerdo)

Pan y Fruta
Kcal:300 Prot:16,8 Lip:8,1 HC:43



Martes

*Coditos blancos salteados con verduras

- Día 2 -

Filete de merluza en salsa c/ Lechuga y maíz

- Día 8 -

Pan y Fruta
Kcal:360 Prot:16,7 Lip:14,1 HC:44,9

- Día 9 -

.Menestra de verduras

- Día 16 -

Pan y Fruta
Kcal:400 Prot:18,9 Lip:36 HC:38

.Crema de calabaza

- Día 17 -

*Salchichas de pavo en salsa con patatas

- Día 22 -

Pan y Yogur desnatado
Kcal:529 Prot:24,7 Lip:22,9 HC:59,3



Miércoles

Lentejas ecológicas con verduras

- Día 3 -

Tortilla francesa c/ Lechuga y zanahoria

- Día 10 -

Pan y Fruta
Kcal:451 Prot:21,4 Lip:10,9 HC:69,6

- Día 17 -

Macarrones blancos salteados con verduras

- Día 23 -

Pan y Fruta
Kcal:580 Prot:39,5 Lip:25,6 HC:51,5

- Día 24 -

*Alubias blancas estofadas con verduras

- Día 25 -

Palometa en salsa c/ Pisto manchego

- Día 26 -

Pan y Fruta
Kcal:438 Prot:27,3 Lip:10,1 HC:62,6



Jueves

.Sopa de Picadillo

- Día 4 -

Jamoncitos de pollo con patatas

- Día 11 -

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

- Día 18 -

.Sopa de Cocido

- Día 24 -

Cocido madrileño sin embutidos

- Día 25 -

*Arroz con champiñones

- Día 26 -

Hamburguesa completa c/ Patatas fritas

Viernes

.Arroz a la Milanesa

- Día 5 -

*Salmon a la naranja

- Día 12 -

Pan y Yogur desnatado
Kcal:446 Prot:24,9 Lip:17,6 HC:47

- Día 19 -

*Arroz con champiñones

- Día 26 -

Fideua de verduras

- Día 27 -

.Filete de bacalao rebozado c/ Lechuga

- Día 28 -

Fruta

- Día 29 -

Kcal:322 Prot:15,6 Lip:13,9 HC:33

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



**10 DE DICIEMBRE:
DÍA INTERNACIONAL
DE LOS DERECHOS
HUMANOS.**



Desde ENASUI,
les deseamos una
FERIZ NAVIDAD

