



Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes



Arroz con verduras

.Filete de bacalao rebozado c/ Lechuga y remolacha

Pan y Postre Lácteo  
Kcal:541 Prot:21,3 Lip:16,6 HC:8,0

Lentejas ecológicas con verduras

\*Figuritas de pescado c/ Lechuga y maíz

Pan y Fruta y leche  
Kcal:408 Prot:21,2 Lip:12,4 HC:5,9

.Espirales tricolor con tomate

Filete de abadejo en salsa con daditos de calabacín

Pan y Fruta y leche  
Kcal:212 Prot:11,3 Lip:9,1 HC:21,1

- Día 5 -

\*Judías verdes rehogadas con zanahoria

\*Cinta de lomo adobada a la gallega c/ Patata cuadro

Pan y Fruta y leche  
Kcal:383 Prot:18,2 Lip:29 HC:24,2

\*Arroz tres delicias

Ragout de ternera en salsa con patatas

Pan y Postre Lácteo  
Kcal:537 Prot:23,1 Lip:21,7 HC:65,5

\*Menestra de verduras rehogadas con jamón serrano y huevo duro

\*Hamburguesa burger meat mixta en salsa con patatas cuadro

Pan y Postre Lácteo  
Kcal:547 Prot:26,4 Lip:27 HC:53,5

.Sopa de Cocido

.Cocido Madrileño completo

Pan integral y Gelatina sabor  
Kcal:638 Prot:24,9 Lip:18,6 HC:96,2

\*Sopa de letras

\*Filete de pollo empanado c/ Lechuga y maíz

Pan y Fruta y leche  
Kcal:200 Prot:13,2 Lip:5,3 HC:24,7

JORNADA FRANCESA  
Crema de champiñones a la provenza

Cordon Bleu

Pan y Croichoco  
Kcal:849 Prot:23,7 Lip:36,6 HC:108,4

San marino c/ Lechuga

Pan y Melocoton en almíbar  
Kcal:550 Prot:15 Lip:7,8 HC:100,9

.Farfalle a la Napolitana

Salmon con verduritas

Pan y Fruta y leche  
Kcal:273 Prot:13,6 Lip:15 HC:20,1

\*Patatas guisadas con magro adobado

Filete de palometa en salsa de tomate

Pan y Fruta y leche  
Kcal:163 Prot:14,6 Lip:6,1 HC:12

.Judías pintas con arroz

Huevos Villarroy c/ Lechuga

Pan y Fruta y leche  
Kcal:338 Prot:14 Lip:6,7 HC:54,9

Día 1 -

Día 8 -

Día 15 -

Día 22 -

Día 29 -

a 2 -

.Alubias blancas con chorizo

.Tortilla Española c/ Lechuga y maíz

Pan y Fruta y leche  
Kcal:354 Prot:17,5 Lip:14,2 HC:37,9

.Crema de puerro

- Día 16 -

Pollo asado en su jugo c/ Patatas fritas

Pan y Fruta y leche  
Kcal:334 Prot:17,3 Lip:21,7 HC:17,4

.Guisantes rehogados con jamón yόρκι

Día 23 -

.Tortilla Española guisada en salsa c/ Lechuga y maíz

Pan y Postre Lácteo  
Kcal:490 Prot:18,4 Lip:17,1 HC:67,8

.Arroz con pollo

- Día 30 -

.Filete de merluza a la Vasca

Pan y Fruta y leche  
Kcal:231 Prot:15 Lip:11 HC:2,6

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



Desde ENASUI,  
les deseamos un  
**FELIZ AÑO 2026**





**Lunes**

**Martes**

**Miércoles**

**Jueves**

**Viernes**



Rice with vegetables

- Día 5 -

Battered cod fillet c/ Lettuce and beet

Bread y Liquid yogurt  
Kcal:541 Prot:21,3 Lip:16,6 HC:8,0

Ecological lentils with vegetables

- Día 12 -

Fish figures c/ Lettuce and corn

Bread y \*\*Fruta y leche  
Kcal:408 Prot:21,2 Lip:12,4 HC:5,9

Pasta spirals with tomatoe sauce

- Día 19 -

Haddock fillet in sauce with diced courgette

Bread y \*\*Fruta y leche  
Kcal:212 Prot:11,3 Lip:9,1 HC:21,1



Día 6 -

Marinated Galician style pork loin c/ Diced potatoes

Bread y \*\*Fruta y leche  
Kcal:383 Prot:18,2 Lip:29 HC:24,2

Rice three delights

- Día 13 -

Beef ragout in sauce with potatoes

Bread y Flavoured yogurt  
Kcal:537 Prot:23,1 Lip:21,7 HC:65,5

Sautéed vegetable stew with serrano ham and boiled egg

- Día 20 -

Mixed burger meat hamburger in sauce with diced potatoes

Bread y Sugared plain yogurt  
Kcal:547 Prot:26,4 Lip:27 HC:53,5

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](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



Desde ENASUI,  
les deseamos un  
**FELIZ AÑO 2026**





Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes



Arroz con verduras

\*Bacalao al horno c/ Lechuga y remolacha

Barra de pan sin gluten y Postre Lácteo  
Kcal:213 Prot:14,8 Lip:8 HC:21

.Crema de calabaza

Filete de merluza en salsa c/ Lechuga y maíz

Barra de pan sin gluten y Fruta y leche  
Kcal:157 Prot:11,6 Lip:8,2 HC:9,3

Pasta (sin gluten/huevo)

Filete de abadejo en salsa con daditos de calabacín

Barra de pan sin gluten y Fruta y leche  
Kcal:79 Prot:7,9 Lip:4,7 HC:1,2

- Día 5 -

- Día 6 -

- Día 7 -

Día 1 -

a 2 -

- Día 12 -

\*Judías verdes rehogadas con zanahoria

\*Cinta de lomo adobada a la gallega c/ Patata cuadro

Barra de pan sin gluten y Postre Lácteo  
Kcal:383 Prot:18,2 Lip:29 HC:24,2

\*Arroz tres delicias

Ragout de ternera en salsa con patatas

Barra de pan sin gluten y Fruta y leche  
Kcal:324 Prot:15,5 Lip:18,3 HC:24

.Menestra de verduras

Hamburguesa de vacuno 100% al horno con daditos de zanahoria

Barra de pan sin gluten y Postre Lácteo  
Kcal:300 Prot:15,6 Lip:23 HC:7,7

Certificaciones de calidad

Concienciados Socialmente

Alimentos de proximidad

Sopa (pasta sin gluten/huevo)

.Cocido Madrileño completo

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

Sopa (pasta sin gluten/huevo)

Filete de pollo al horno c/ Lechuga y maíz

Barra de pan sin gluten y Fruta y leche  
Kcal:160 Prot:24,6 Lip:6,1 HC:3,1

Crema de champiñones

Cinta de lomo fresca en salsa

Barra de pan sin gluten y Fruta  
Kcal:260 Prot:19,1 Lip:16 HC:9,9

Alimentos Equilibrados

Ecológicamente Responsables

Alimentación Neurosaludable

SIN GLUTEN

ESTÁNDAR IVAC KM 0  
COMPRA RESPONSABLE Y SOSTENIBLE

Filete de merluza en salsa c/ Lechuga

Barra de pan sin gluten y Melocotón en almíbar  
Kcal:274 Prot:12,6 Lip:10,1 HC:25,2

Pasta (sin gluten/huevo)

Salmon con verduritas

Barra de pan sin gluten y Fruta y leche  
Kcal:140 Prot:10,2 Lip:10,6 HC:0,3

\*Patatas guisadas con magro adobado

.Judías pintas con arroz

Barra de pan sin gluten y Fruta y leche  
Kcal:163 Prot:14,6 Lip:6,1 HC:12

Tortilla Francesa c/ Lechuga

Barra de pan sin gluten y Fruta y leche  
Kcal:327 Prot:16,2 Lip:8,3 HC:45,9

Filete de merluza a la Vasca

Barra de pan sin gluten y Fruta y leche  
Kcal:231 Prot:15,5 Lip:11 HC:2,6

.Tortilla Española c/ Lechuga y maíz

Barra de pan sin gluten y Fruta y leche  
Kcal:354 Prot:17,5 Lip:14,2 HC:37,9

.Crema de puerro

Pollo asado en su jugo c/ Patatas fritas

Barra de pan sin gluten y Fruta y leche  
Kcal:334 Prot:17,3 Lip:21,7 HC:17,4

.Guisantes rehogados con jamón york

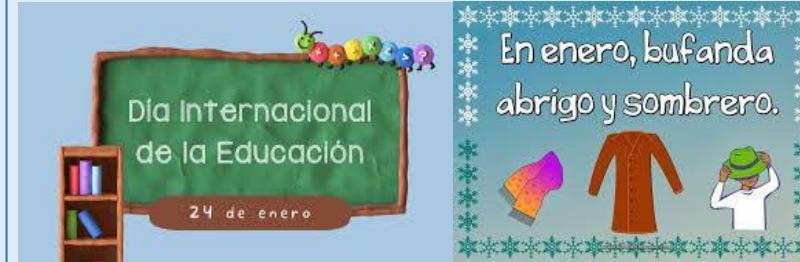
.Tortilla Española guisada en salsa c/ Lechuga y maíz

Barra de pan sin gluten y Postre Lácteo  
Kcal:254 Prot:11,5 Lip:14,3 HC:18,7

.Arroz con pollo

Barra de pan sin gluten y Fruta y leche  
Kcal:231 Prot:15,5 Lip:11 HC:2,6

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



Desde ENASUI,  
les deseamos un  
**FELIZ AÑO 2026**





Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes



Arroz con verduras

\*Bacalao al horno c/ Lechuga y remolacha

Pan y Postre Lácteo  
Kcal:431 Prot:21,1 Lip:11,6 HC:64

Lentejas ecológicas con verduras

Filete de merluza en salsa c/ Lechuga y maíz

Pan y Fruta y leche  
Kcal:274 Prot:21,2 Lip:8,6 HC:27,9

Pasta (sin gluten/huevo)

Filete de abadejo en salsa con daditos de calabacín

Pan y Fruta y leche  
Kcal:79 Prot:7,9 Lip:4,7 HC:1,2

- Día 5 -

\*Judías verdes rehogadas con zanahoria

\*Cinta de lomo adobada a la gallega c/ Patata cuadro

Pan y Fruta y leche  
Kcal:383 Prot:18,2 Lip:29 HC:24,2

\*Arroz con champiñones

Ragout de ternera en salsa con patatas

Pan y Postre Lácteo  
Kcal:570 Prot:21,4 Lip:25,7 HC:66,4

.Menestra de verduras

\*Hamburguesa burger meat mixta en salsa con patatas cuadro

Pan y Postre Lácteo  
Kcal:518 Prot:23,1 Lip:24,3 HC:55,4

Sopa (pasta sin gluten/huevo)

.Cocido Madrileño completo

Pan integral y Gelatina sabor  
Kcal:632 Prot:24,9 Lip:18,6 HC:96,2

Sopa (pasta sin gluten/huevo)

\*Filete de pollo empanado c/ Lechuga y maíz

Pan y Fruta y leche  
Kcal:194 Prot:13,2 Lip:5,3 HC:24,7

Crema de champiñones

Cinta de lomo fresca en su jugo

Pan y Fruta  
Kcal:396 Prot:23 Lip:18 HC:38,9

Arroz integral con salsa de tomate

Filete de merluza en salsa c/ Lechuga

Pan y Melocoton en almíbar  
Kcal:499 Prot:16,9 Lip:12,1 HC:76,2

Pasta (sin gluten/huevo)

Salmon con verduritas

Pan y Fruta y leche  
Kcal:140 Prot:10,2 Lip:10,6 HC:0,3

\*Patatas guisadas con magro adobado

Filete de palometa en salsa de tomate

Pan y Fruta y leche  
Kcal:163 Prot:14,6 Lip:6,1 HC:12

.Judías pintas con arroz

Filete de pollo al horno c/ Lechuga

Pan y Fruta y leche  
Kcal:327 Prot:33,3 Lip:6,9 HC:32,9

Cinta de lomo fresca en salsa

Pan y Postre Lácteo  
Kcal:538 Prot:31,4 Lip:20,7 HC:59,9

.Arroz con pollo

Filete de merluza en salsa

Pan y Fruta y leche  
Kcal:227 Prot:15,1 Lip:11,1 HC:1,9

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



Desde ENASUI,  
les deseamos un  
**FELIZ AÑO 2026**





**Lunes**

**Martes**

**Miércoles**

**Jueves**

**Viernes**



Arroz con verduras  
- Día 5 -

\*Bacalao al horno c/ Lechuga y remolacha

Yogur de soja y pan  
Kcal:349 Prot:18,7 Lip:10 HC:50

Lentejas ecológicas con verduras

Filete de merluza en salsa c/ Lechuga y maíz

Fruta, leche sin lactosa y pan  
Kcal:410 Prot:25,1 Lip:10,6 HC:56,9

.Espirales tricolor con tomate

Filete de abadejo en salsa con daditos de calabacín

Fruta, leche sin lactosa y pan  
Kcal:348 Prot:15,2 Lip:11,1 HC:50,1

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



.Sopa de Cocido

.Cocido Madrileño completo

Pan integral y Gelatina sabor

\*Sopa de letras

\*Filete de pollo empanado c/ Lechuga y maíz

Fruta, leche sin lactosa y pan

Crema de champiñones

Cinta de lomo fresca en salsa

Pan y Fruta

Jugos



.Farfalle a la Napolitana

Salmon con verduritas

Fruta, leche sin lactosa y pan

\*Patatas guisadas con magro adobado

Filete de palometa en salsa de tomate

Fruta, leche sin lactosa y pan

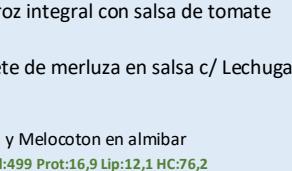
Jugos

Jugos

Tortilla Francesa c/ Lechuga

Fruta, leche sin lactosa y pan

Jugos



Pan y Melocoton en almibar

Kcal:499 Prot:16,9 Lip:12,1 HC:76,2

.Farfalle a la Napolitana

Salmon con verduritas

Fruta, leche sin lactosa y pan

\*Patatas guisadas con magro adobado

Filete de palometa en salsa de tomate

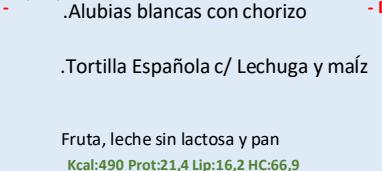
Fruta, leche sin lactosa y pan

Jugos

Tortilla Francesa c/ Lechuga

Fruta, leche sin lactosa y pan

Jugos



.Alubias blancas con chorizo

.Tortilla Española c/ Lechuga y maíz

Fruta, leche sin lactosa y pan

Kcal:490 Prot:21,4 Lip:16,2 HC:66,9

.Crema de puerro

Pollo asado en su jugo c/ Patatas fritas

Fruta, leche sin lactosa y pan

Kcal:470 Prot:21,2 Lip:23,7 HC:46,4

.Guisantes rehogados con jamón york

.Guisantes rehogados con jamón york

.Arroz con pollo

Desde ENASUI,  
les deseamos un  
**FELIZ AÑO 2026**



Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes



Arroz con verduras

.Filete de pollo en su jugo c/ Lechuga y remolacha

Pan y Postre Lácteo  
Kcal:488 Prot:24 Lip:16 HC:65,8

Lentejas ecológicas con verduras

.Tortilla Francesa c/ Lechuga y maíz

Pan y Fruta y leche  
Kcal:315 Prot:17,5 Lip:8,9 HC:40,6

.Espirales tricolor con tomate

Filete de pollo encebollado

Pan y Fruta y leche  
Kcal:279 Prot:16,4 Lip:13,8 HC:22,1

- Día 5 -

\*Judías verdes rehogadas con zanahoria

\*Cinta de lomo adobada a la gallega c/ Patata cuadro

Pan y Fruta y leche  
Kcal:383 Prot:18,2 Lip:29 HC:24,2

\*Arroz tres delicias

Ragout de ternera en salsa con patatas

Pan y Postre Lácteo  
Kcal:537 Prot:23,1 Lip:21,7 HC:65,5

\*Menestra de verduras rehogadas con jamón serrano y huevo duro

\*Hamburguesa burger meat mixta en salsa con patatas cuadro

Pan y Postre Lácteo  
Kcal:547 Prot:26,4 Lip:27 HC:53,5

.Sopa de Cocido

.Cocido Madrileño completo

Pan y Gelatina sabor  
Kcal:533 Prot:20,8 Lip:19,2 HC:76,2

\*Sopa de letras

\*Filete de pollo empanado c/ Lechuga y maíz

Pan y Fruta y leche  
Kcal:200 Prot:13,2 Lip:5,3 HC:24,7

Crema de champiñones

Cordon Bleu

Pan y Fruta  
Kcal:372 Prot:17,4 Lip:8,6 HC:59,4

Arroz integral con salsa de tomate

Filete de pollo encebollado c/ Lechuga

Pan y Melocoton en almíbar  
Kcal:547 Prot:20 Lip:15,2 HC:78,1

.Farfalle a la Napolitana

Tortilla Francesa

Pan y Fruta y leche  
Kcal:273 Prot:9,6 Lip:11 HC:32,8

\*Patatas guisadas con magro adobado

Cinta de lomo fresca encebollada

Pan y Fruta y leche  
Kcal:184 Prot:19,1 Lip:6,2 HC:12,7

.Judías pintas con arroz

Tortilla Francesa c/ Lechuga

Pan y Fruta y leche  
Kcal:327 Prot:16,2 Lip:8,3 HC:45,9

Día 1 -

- Día 8 -

- Día 15 -

- Día 22 -

- Día 29 -

- Día 30 -



.Alubias blancas con chorizo

.Tortilla Española c/ Lechuga y maíz

Pan y Fruta y leche  
Kcal:354 Prot:17,5 Lip:14,2 HC:37,9

.Crema de puerro

Pollo asado en su jugo c/ Patatas fritas

Pan y Fruta y leche  
Kcal:334 Prot:17,3 Lip:21,7 HC:17,4

.Guisantes rehogados con jamón yόρκι

.Tortilla Española guisada en salsa c/ Lechuga y maíz

Pan y Postre Lácteo  
Kcal:490 Prot:18,4 Lip:17,1 HC:67,8

.Arroz con pollo

Pollo asado al ajillo

Pan y Fruta y leche  
Kcal:283 Prot:19,7 Lip:14,6 HC:3,5

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](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



Desde ENASUI,  
les deseamos un  
**FELIZ AÑO 2026**



Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes



Arroz con verduras

.Filete de bacalao rebozado c/ Lechuga y remolacha

Pan y Postre Lácteo  
Kcal:541 Prot:21,3 Lip:16,6 HC:8,0

Lentejas ecológicas con verduras

\*Figuritas de pescado c/ Lechuga y maíz

Pan y Fruta y leche  
Kcal:408 Prot:21,2 Lip:12,4 HC:5,9

.Espirales tricolor con tomate

Filete de abadejo en salsa con daditos de calabacín

Pan y Fruta y leche  
Kcal:212 Prot:11,3 Lip:9,1 HC:21,1

- Día 5 -

\*Judías verdes rehogadas con zanahoria

Filete de pollo encebollado c/ Patata cuadro

Pan y Fruta y leche  
Kcal:285 Prot:17,4 Lip:18,6 HC:24,1

\*Arroz con champiñones

Ragout de ternera en salsa con patatas

Pan y Postre Lácteo  
Kcal:570 Prot:21,4 Lip:25,7 HC:66,4

.Menestra de verduras con cebolla

Hamburguesa de vacuno 100% al horno con daditos de zanahoria

Pan y Postre Lácteo  
Kcal:513 Prot:23,2 Lip:26,4 HC:49,2

- Día 6 -

- Día 7 -

- Día 8 -

- Día 9 -

Sopa de ave

Cocido madrileño sin embutidos

Pan integral y Gelatina sabor

Sopa de ave

\*Filete de pollo empanado c/ Lechuga y maíz

Pan y Fruta y leche  
Kcal:200 Prot:13,2 Lip:5,3 HC:24,7

Crema de champiñones

Filete de pollo encebollado

Pan y Croichoco  
Kcal:821 Prot:24,7 Lip:42 HC:88,6

- Día 10 -

- Día 11 -

- Día 12 -

- Día 13 -

- Día 14 -

- Día 15 -

- Día 16 -

Filete de merluza en salsa c/ Lechuga

Pan y Melocotón en almíbar  
Kcal:499 Prot:16,9 Lip:12,1 HC:76,2

.Farfalle a la Napolitana

Salmon con verduritas

Pan y Fruta y leche  
Kcal:273 Prot:13,6 Lip:15 HC:20,1

.Patatas guisadas con verduras

Filete de palometa en salsa de tomate

Pan y Fruta y leche  
Kcal:159 Prot:13,2 Lip:5,1 HC:15,2

- Día 17 -

- Día 18 -

- Día 19 -

- Día 20 -

- Día 21 -

- Día 22 -

- Día 23 -

Pan y Fruta y leche

.Tortilla Española c/ Lechuga y maíz

Pan y Fruta y leche  
Kcal:321 Prot:14,8 Lip:10,7 HC:39,8

.Crema de puerro

Pollo asado en su jugo c/ Patatas fritas

Pan y Fruta y leche  
Kcal:334 Prot:17,3 Lip:21,7 HC:17,4

\*Guisantes rehogados con cebolla

- Día 24 -

- Día 25 -

- Día 26 -

- Día 27 -

- Día 28 -

- Día 29 -

- Día 30 -

Huevos Villarroy c/ Lechuga

.Filete de merluza a la Vasca

Pan y Fruta y leche  
Kcal:338 Prot:14 Lip:6,7 HC:54,9

.Arroz con pollo

Pan y Fruta y leche  
Kcal:231 Prot:15,5 Lip:11 HC:2,6

Enero, bufanda abrigo y sombrero.

Día Internacional de la Educación  
24 de enero

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



Desde ENASUI,  
les deseamos un  
FELIZ AÑO 2026





**Lunes**

**Martes**

**Miércoles**

**Jueves**

**Viernes**



Arroz con verduras

\*Bacalao al horno c/ Lechuga y remolacha

Pan y Yogur desnatado  
Kcal:389 Prot:23,1 Lip:10,5 HC:54,4

Lentejas ecológicas con verduras

Filete de abadejo en salsa c/ Lechuga y maíz

Pan y Fruta  
Kcal:410 Prot:25,1 Lip:10,6 HC:56,9

.Espirales blancos salteados con verduras

Filete de abadejo en salsa con daditos de calabacín

Pan y Fruta  
Kcal:341 Prot:14,7 Lip:12,5 HC:45,8

- Día 5 -

- Día 6 -

- Día 7 -

Día 1 -

- Día 2 -

- Día 12 -

\*Judías verdes rehogadas con zanahoria

\*Cinta de lomo adobada a la gallega c/ Patata cuadro

Pan y Fruta  
Kcal:519 Prot:22,1 Lip:31 HC:53,2

\*Arroz tres delicias

Ragout de ternera en salsa con patatas

Pan y Yogur desnatado  
Kcal:500 Prot:23,8 Lip:20,8 HC:57,4

\*Menestra de verduras rehogadas con jamón serrano y huevo duro

\*Ragout de ternera a la jardinera de verduras

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

.Sopa de Cocido

Cocido madrileño sin embutidos

Pan integral y Gelatina sin azúcar  
Kcal:305 Prot:18,1 Lip:7,6 HC:40,9

\*Sopa de letras

Filete de pollo al horno c/ Lechuga y maíz

Pan y Fruta  
Kcal:302 Prot:28,5 Lip:8,1 HC:32,1

Crema de champiñones

Cinta de lomo fresca en salsa

Pan y Fruta  
Kcal:396 Prot:23 Lip:18 HC:38,9

Arroz integral con verduras

Filete de merluza en salsa c/ Lechuga

Pan y Fruta  
Kcal:354 Prot:16,3 Lip:11,5 HC:50,3

Farfalle rehogados con verduras

Salmon con verduritas

Pan y Fruta  
Kcal:403 Prot:17 Lip:18,4 HC:44,9

.Patatas guisadas con verduras

Filete de palometa al horno

Pan y Fruta  
Kcal:300 Prot:18,5 Lip:8 HC:42,2

.Judías pintas con arroz

Tortilla Francesa c/ Lechuga

Pan y Fruta  
Kcal:463 Prot:20,1 Lip:10,3 HC:74,9

.Judías blancas con verduras

.Tortilla Francesa c/ Lechuga y maíz

Pan y Yogur desnatado  
Kcal:488 Prot:24,7 Lip:10,1 HC:76,8

.Crema de puerro

Pollo asado en su jugo c/ Patatas fritas

Pan y Fruta  
Kcal:470 Prot:21,2 Lip:23,7 HC:46,4

.Guisantes rehogados con jamón yόρκι

Pan y Flan de huevo sin azúcar  
Kcal:435 Prot:20,3 Lip:13,3 HC:61,3

.Arroz con pollo

.Filete de merluza a la Vasca

Pan y Fruta  
Kcal:367 Prot:19,4 Lip:13 HC:31,6

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



Desde ENASUI,  
les deseamos un  
**FELIZ AÑO 2026**





**Lunes**

**Martes**

**Miércoles**

**Jueves**

**Viernes**



Arroz con verduras  
- Día 5 -

.Filete de bacalao rebozado c/ Lechuga y remolacha

Pan y Postre Lácteo  
Kcal:541 Prot:21,3 Lip:16,6 HC:8,0

Lentejas ecológicas con verduras

\*Figuritas de pescado c/ Lechuga y maíz

Pan y Fruta y leche  
Kcal:408 Prot:21,2 Lip:12,4 HC:5,9

.Espirales tricolor con tomate

Filete de abadejo en salsa con daditos de calabacín

Pan y Fruta y leche  
Kcal:212 Prot:11,3 Lip:9,1 HC:21,1

\*Judías verdes rehogadas con zanahoria  
\*Cinta de lomo adobada a la gallega c/ Patata cuadro

Pan y Fruta y leche  
Kcal:383 Prot:18,2 Lip:29 HC:24,2

\*Arroz tres delicias

Ragout de ternera en salsa con patatas

Pan y Postre Lácteo  
Kcal:537 Prot:23,1 Lip:21,7 HC:65,5

\*Menestra de verduras rehogadas con jamón serrano y huevo duro

\*Hamburguesa burger meat mixta en salsa con patatas cuadro

Pan y Postre Lácteo  
Kcal:547 Prot:26,4 Lip:27 HC:53,5

.Sopa de Cocido  
.Cocido Madrileño completo

Pan y Gelatina sabor

\*Sopa de letras

\*Filete de pollo empanado c/ Lechuga y maíz

Pan y Fruta y leche

Crema de champiñones

Cordon Bleu

Pan y Fruta

.Farfalle a la Napolitana  
Salmon con verduritas

Pan y Fruta y leche  
Kcal:273 Prot:13,6 Lip:15 HC:20,1

\*Patatas guisadas con magro adobado

Filete de palometa en salsa de tomate

Pan y Fruta y leche

Judías pintas con arroz

Huevos Villarroy c/ Lechuga

Pan y Fruta y leche

Vuelta al Cole

Pan y Gelatina sabor

\*Sopa de letras

\*Filete de pollo empanado c/ Lechuga y maíz

Pan y Fruta y leche

Crema de champiñones

Cordon Bleu

Pan y Fruta

Arroz integral con salsa de tomate  
San marino c/ Lechuga

Pan y Melocoton en almíbar

Pan y Fruta y leche

.Farfalle a la Napolitana

Salmon con verduritas

Pan y Fruta y leche

\*Patatas guisadas con magro adobado

Filete de palometa en salsa de tomate

Pan y Fruta y leche

.Jugos de frutas

Huevos Villarroy c/ Lechuga

Pan y Fruta y leche

Pan y Melocoton en almíbar  
Kcal:550 Prot:15 Lip:7,8 HC:100,9

Pan y Fruta y leche

.Farfalle a la Napolitana

Salmon con verduritas

Pan y Fruta y leche

\*Patatas guisadas con magro adobado

Filete de palometa en salsa de tomate

Pan y Fruta y leche

.Jugos de frutas

Huevos Villarroy c/ Lechuga

Pan y Fruta y leche

.Alubias blancas con chorizo  
.Tortilla Española c/ Lechuga y maíz

Pan y Fruta y leche

.Crema de puerro

Pan y Fruta y leche

Pollo asado en su jugo c/ Patatas fritas

Pan y Fruta y leche

Pan y Fruta y leche

Pan y Postre Lácteo

Pan y Fruta y leche

Pan y Fruta y leche  
Kcal:354 Prot:17,5 Lip:14,2 HC:37,9

Pan y Fruta y leche

.Guisantes rehogados con jamón yόρκι

Pan y Fruta y leche

Tortilla Española guisada en salsa c/ Lechuga y maíz

Pan y Postre Lácteo

Pan y Fruta y leche

Pan y Fruta y leche  
Kcal:334 Prot:17,3 Lip:21,7 HC:17,4

Pan y Fruta y leche

.Arroz con pollo

Pan y Fruta y leche

Fajitas de pollo con verduras

Pan y Fruta y leche

Pan y Fruta y leche

Pan y Fruta y leche  
Kcal:334 Prot:17,3 Lip:21,7 HC:17,4

Pan y Fruta y leche

.Arroz con pollo

Pan y Fruta y leche

Fajitas de pollo con verduras

Pan y Fruta y leche

Pan y Fruta y leche

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



Desde ENASUI,  
les deseamos un  
**FELIZ AÑO 2026**





Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes



Arroz con verduras

.Filete de bacalao rebozado c/ Lechuga y remolacha

Pan y Postre Lácteo  
Kcal:541 Prot:21,3 Lip:16,6 HC:8,0

.Crema de calabaza

\*Figuritas de pescado c/ Lechuga y maíz

Pan y Fruta y leche  
Kcal:292 Prot:11,6 Lip:12 HC:33,3

.Espirales tricolor con tomate

Filete de abadejo en salsa con daditos de calabacín

Pan y Fruta y leche  
Kcal:212 Prot:11,3 Lip:9,1 HC:21,1

- Día 5 -

\*Judías verdes rehogadas con zanahoria  
\*Cinta de lomo adobada a la gallega c/ Patata cuadro

Pan y Fruta y leche  
Kcal:383 Prot:18,2 Lip:29 HC:24,2

\*Arroz tres delicias

Ragout de ternera en salsa con patatas

Pan y Postre Lácteo  
Kcal:537 Prot:23,1 Lip:21,7 HC:65,5

\*Menestra de verduras rehogadas con jamón serrano y huevo duro  
\*Hamburguesa burger meat mixta en salsa con patatas cuadro

Pan y Postre Lácteo  
Kcal:547 Prot:26,4 Lip:27 HC:53,5

- Día 6 -

.Sopa de Cocido

.Cocido Madrileño completo  
Pan integral y Gelatina sabor

\*Sopa de letras

Pan y Fruta y leche  
Kcal:200 Prot:13,2 Lip:5,3 HC:24,7

Crema de champiñones

Pan y Fruta y leche  
Kcal:638 Prot:24,9 Lip:18,6 HC:96,2

\*Filete de pollo empanado c/ Lechuga y maíz

Cordon Bleu

Pan y Croichoco  
Kcal:849 Prot:23,7 Lip:36,6 HC:108,4

Arroz integral con salsa de tomate

San marino c/ Lechuga  
Pan y Melocoton en almíbar  
Kcal:550 Prot:15 Lip:7,8 HC:100,9

.Farfalle a la Napolitana

Salmon con verduritas  
Pan y Fruta y leche  
Kcal:273 Prot:13,6 Lip:15 HC:20,1

\*Patatas guisadas con magro adobado

Filete de palometa en salsa de tomate  
Pan y Fruta y leche  
Kcal:163 Prot:14,6 Lip:6,1 HC:12

.Judías pintas con arroz

Huevos Villarroy c/ Lechuga  
Pan y Fruta y leche  
Kcal:338 Prot:14 Lip:6,7 HC:54,9

Día 1 -

- Día 8 -

.Alubias blancas con chorizo

.Tortilla Española c/ Lechuga y maíz  
Pan y Fruta y leche  
Kcal:354 Prot:17,5 Lip:14,2 HC:37,9

.Crema de puerro

Pollo asado en su jugo c/ Patatas fritas  
Pan y Fruta y leche  
Kcal:334 Prot:17,3 Lip:21,7 HC:17,4

.Guisantes rehogados con jamón yόρκι  
Pan y Fruta y leche  
Kcal:334 Prot:17,3 Lip:21,7 HC:17,4

.Tortilla Española guisada en salsa c/ Lechuga y maíz  
Pan y Postre Lácteo  
Kcal:490 Prot:18,4 Lip:17,1 HC:67,8

.Arroz con pollo

.Filete de merluza a la Vasca  
Pan y Fruta y leche  
Kcal:231 Prot:15,5 Lip:11 HC:2,6

- Día 15 -

- Día 22 -

.Huevos Villarroy c/ Lechuga

Pan y Fruta y leche  
Kcal:231 Prot:15,5 Lip:11 HC:2,6

- Día 29 -

- Día 30 -

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



Desde ENASUI,  
les deseamos un  
**FELIZ AÑO 2026**





Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes



Arroz con verduras

.Filete de pollo en su jugo c/ Lechuga y remolacha

Pan y Postre Lácteo  
Kcal:488 Prot:24 Lip:16 HC:65,8

Lentejas ecológicas con verduras

.Tortilla Francesa c/ Lechuga y maíz

Pan y Fruta y leche  
Kcal:315 Prot:17,5 Lip:8,9 HC:40,6

.Espirales tricolor con tomate

Filete de pollo encebollado

Pan y Fruta y leche  
Kcal:279 Prot:16,4 Lip:13,8 HC:22,1

- Día 5 -

\*Judías verdes rehogadas con zanahoria

\*Cinta de lomo adobada a la gallega c/ Patata cuadro

Pan y Fruta y leche  
Kcal:383 Prot:18,2 Lip:29 HC:24,2

\*Arroz tres delicias

Ragout de ternera en salsa con patatas

Pan y Postre Lácteo  
Kcal:537 Prot:23,1 Lip:21,7 HC:65,5

\*Menestra de verduras rehogadas con jamón serrano y huevo duro

\*Hamburguesa burger meat mixta en salsa con patatas cuadro

Pan y Postre Lácteo  
Kcal:547 Prot:26,4 Lip:27 HC:53,5

.Sopa de Cocido

.Cocido Madrileño completo

Pan y Gelatina sabor  
Kcal:533 Prot:20,8 Lip:19,2 HC:76,2

\*Sopa de letras

\*Filete de pollo empanado c/ Lechuga y maíz

Pan y Fruta y leche  
Kcal:200 Prot:13,2 Lip:5,3 HC:24,7

Crema de champiñones

Cordon Bleu

Pan y Fruta  
Kcal:372 Prot:17,4 Lip:8,6 HC:59,4

Arroz integral con salsa de tomate

Filete de pollo encebollado c/ Lechuga

Pan y Melocoton en almíbar  
Kcal:547 Prot:20 Lip:15,2 HC:78,1

.Farfalle a la Napolitana

Tortilla Francesa

Pan y Fruta y leche  
Kcal:273 Prot:9,6 Lip:11 HC:32,8

\*Patatas guisadas con magro adobado

Cinta de lomo fresca encebollada

Pan y Fruta y leche  
Kcal:184 Prot:19,1 Lip:6,2 HC:12,7

.Judías pintas con arroz

Tortilla Francesa c/ Lechuga

Pan y Fruta y leche  
Kcal:327 Prot:16,2 Lip:8,3 HC:45,9

Día 1 -

Día 8 -

Día 15 -

Día 22 -

Día 29 -

Día 23 -

Día 30 -

Día 9 -

Día 16 -

Día 20 -

Día 27 -

Día 28 -

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](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



Desde ENASUI,  
les deseamos un  
**FELIZ AÑO 2026**





Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes



Arroz con verduras

.Filete de bacalao rebozado c/ Lechuga y remolacha

Pan y Postre Lácteo  
Kcal:541 Prot:21,3 Lip:16,6 HC:8,0

Lentejas ecológicas con verduras

\*Figuritas de pescado c/ Lechuga y maíz

Pan y Fruta y leche  
Kcal:408 Prot:21,2 Lip:12,4 HC:51,9

.Espirales tricolor con tomate

Filete de abadejo en salsa con daditos de calabacín

Pan y Fruta y leche  
Kcal:212 Prot:11,3 Lip:9,1 HC:21,1

- Día 5 -

\*Judías verdes rehogadas con zanahoria

\*Cinta de lomo adobada a la gallega c/ Patata cuadro

Pan y Fruta y leche  
Kcal:383 Prot:18,2 Lip:29 HC:24,2

\*Arroz tres delicias

Ragout de ternera en salsa con patatas

Pan y Postre Lácteo  
Kcal:537 Prot:23,1 Lip:21,7 HC:65,5

\*Menestra de verduras rehogadas con jamón serrano y huevo duro

\*Hamburguesa burger meat mixta en salsa con patatas cuadro

Pan y Postre Lácteo  
Kcal:547 Prot:26,4 Lip:27 HC:53,5

.Sopa de Cocido

.Cocido Madrileño completo

Pan integral y Gelatina sabor  
Kcal:638 Prot:24,9 Lip:18,6 HC:96,2

\*Sopa de letras

\*Filete de pollo empanado c/ Lechuga y maíz

Pan y Fruta y leche  
Kcal:200 Prot:13,2 Lip:5,3 HC:24,7

Crema de champiñones

Cordon Bleu

Pan y Croichoco  
Kcal:849 Prot:23,7 Lip:36,6 HC:108,4

.Farfalle a la Napolitana

.Tortilla Francesa

Pan y Fruta y leche  
Kcal:273 Prot:9,6 Lip:11 HC:32,8

\*Patatas guisadas con magro adobado

Filete de palometa en salsa de tomate

Pan y Fruta y leche  
Kcal:163 Prot:14,6 Lip:6,1 HC:12

.Judías pintas con arroz

Huevos Villarroy c/ Lechuga

Pan y Fruta y leche  
Kcal:338 Prot:14 Lip:6,7 HC:54,9

Día 1 -

Día 8 -

Día 15 -

Día 22 -

Día 29 -

Día 30 -

.Alubias blancas con chorizo

.Tortilla Española c/ Lechuga y maíz

Pan y Fruta y leche  
Kcal:354 Prot:17,5 Lip:14,2 HC:37,9

.Crema de puerro

Pollo asado en su jugo c/ Patatas fritas

Pan y Fruta y leche  
Kcal:334 Prot:17,3 Lip:21,7 HC:17,4

.Guisantes rehogados con jamón yόρκι

.Tortilla Española guisada en salsa c/ Lechuga y maíz

Pan y Postre Lácteo  
Kcal:490 Prot:18,4 Lip:17,1 HC:67,8

.Arroz con pollo

.Filete de merluza a la Vasca

Pan y Fruta y leche  
Kcal:231 Prot:15,5 Lip:11 HC:2,6

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



Desde ENASUI,  
les deseamos un  
**FELIZ AÑO 2026**





Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes



Arroz con verduras - Día 5 -

\*Bacalao al horno c/ Lechuga y remolacha

Yogur de soja y pan  
Kcal:349 Prot:18,7 Lip:10 HC:50

Lentejas ecológicas con verduras - Día 19 -

Filete de merluza en salsa c/ Lechuga y maíz

Fruta, leche sin lactosa y pan  
Kcal:410 Prot:25,1 Lip:10,6 HC:56,9

Pasta (sin gluten/huevo) - Día 26 -

Filete de abadejo en salsa con daditos de calabacín

Fruta, leche sin lactosa y pan  
Kcal:215 Prot:11,8 Lip:6,7 HC:30,2

\*Judías verdes rehogadas con zanahoria  
\*Cinta de lomo adobada a la gallega c/ Patata cuadro

Fruta, leche sin lactosa y pan  
Kcal:519 Prot:22,1 Lip:31 HC:53,2

\*Arroz con champiñones - Día 20 -

Ragout de ternera en salsa con patatas

Yogur de soja y pan  
Kcal:493 Prot:17,7 Lip:24,3 HC:53,9

\*Hamburguesa burger meat mixta en salsa con patatas cuadro

Yogur de soja y pan  
Kcal:441 Prot:19,4 Lip:22,9 HC:42,9

Sopa (pasta sin gluten/huevo) - Día 14 -

.Cocido Madrileño completo

Pan integral y Gelatina sabor  
Kcal:632 Prot:24,9 Lip:18,6 HC:96,2

Sopa (pasta sin gluten/huevo) - Día 21 -

\*Filete de pollo empanado c/ Lechuga y maíz

Fruta, leche sin lactosa y pan  
Kcal:330 Prot:17,1 Lip:7,3 HC:53,7

Cinta de lomo fresca en su jugo

Fruta, leche sin lactosa y pan  
Kcal:396 Prot:23 Lip:18 HC:38,9

Arroz integral con salsa de tomate - Día 8 -

Filete de merluza en salsa c/ Lechuga

Pan y Melocoton en almíbar  
Kcal:499 Prot:16,9 Lip:12,1 HC:76,2

Pasta (sin gluten/huevo) - Día 15 -

Salmon con verduritas

Fruta, leche sin lactosa y pan  
Kcal:276 Prot:14,1 Lip:12,6 HC:29,3

\*Patatas guisadas con magro adobado - Día 22 -

Filete de palometa en salsa de tomate

Fruta, leche sin lactosa y pan  
Kcal:299 Prot:18,5 Lip:8,1 HC:41

Filete de pollo al horno c/ Lechuga

Fruta, leche sin lactosa y pan  
Kcal:463 Prot:37,2 Lip:8,9 HC:61,9

Judías pintas con arroz - Día 29 -

Filete de pollo en salsa

Fruta, leche sin lactosa y pan  
Kcal:363 Prot:19 Lip:13,1 HC:30,9

Día 1 -

Día 8 -

Día 16 -

Día 23 -

Día 30 -

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



Desde ENASUI,  
les deseamos un  
**FELIZ AÑO 2026**

