

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

									
- Día 5 -		- Día 6 -		- Día 7 -		Día 1 -		- Día 2 -	
Arroz con verduras		*Judías verdes rehogadas con zanahoria		.Sopa de Cocido		Arroz integral con salsa de tomate		.Alubias blancas con chorizo	
.Filete de bacalao rebozado c/ Lechuga y remolacha		*Cinta de lomo adobada a la gallega c/ Patata cuadro		.Cocido Madrileño completo		San marino c/ Lechuga		.Tortilla Española c/ Lechuga y maíz	
Pan y Postre Lácteo Kcal:541 Prot:21,3 Lip:16,6 HC:80		Pan y Fruta y leche Kcal:383 Prot:18,2 Lip:29 HC:24,2		Pan integral y Gelatina sabor Kcal:638 Prot:24,9 Lip:18,6 HC:96,2		Pan y Melocoton en almibar Kcal:550 Prot:15 Lip:7,8 HC:100,9		Pan y Fruta y leche Kcal:354 Prot:17,5 Lip:14,2 HC:37,9	
- Día 12 -		- Día 13 -		- Día 14 -		- Día 8 -		- Día 9 -	
Lentejas ecologicas con verduras		*Arroz tres delicias		*Sopa de letras		.Farfalle a la Napolitana		.Crema de puerro	
- Día 19 -		- Día 20 -		- Día 21 -		- Día 15 -		- Día 16 -	
*Figuritas de pescado c/ Lechuga y maíz		Ragout de ternera en salsa con patatas		*Filete de pollo empanado c/ Lechuga y maíz		Salmon con verduras		Pollo asado en su jugo c/ Patatas fritas	
Pan y Fruta y leche Kcal:408 Prot:21,2 Lip:12,4 HC:51,9		Pan y Postre Lácteo Kcal:537 Prot:23,1 Lip:21,7 HC:65,5		Pan y Fruta y leche Kcal:200 Prot:13,2 Lip:5,3 HC:24,7		Pan y Fruta y leche Kcal:273 Prot:13,6 Lip:15 HC:20,1		Pan y Fruta y leche Kcal:334 Prot:17,3 Lip:21,7 HC:17,4	
- Día 26 -		Día 27 -		- Día 28 -		Día 22 -		Día 23 -	
.Espirales tricolor con tomate		*Menestra de verduras rehogadas con jamón serrano y huevo duro		JORNADA FRANCESA		*Patatas guisadas con magro adobado		.Guisantes rehogados con jamón york	
Filete de abadejo en salsa con daditos de calabacin		*Hamburguesa burger meat mixta en salsa con patatas cuadro		Crema de champiñones a la provenza		Filete de palometa en salsa de tomate		.Tortilla Española guisada en salsa c/ Lechuga y maíz	
Pan y Fruta y leche Kcal:212 Prot:11,3 Lip:9,1 HC:21,1		Pan y Postre Lácteo Kcal:547 Prot:26,4 Lip:27 HC:53,5		Cordon Bleu		Pan y Fruta y leche Kcal:163 Prot:14,6 Lip:6,1 HC:12		Pan y Postre Lácteo Kcal:490 Prot:18,4 Lip:17,1 HC:67,8	
				Pan y Croichoco Kcal:849 Prot:23,7 Lip:36,6 HC:108,4		.Judias pintas con arroz		.Arroz con pollo	
						- 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		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, 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

									
- Día 5 -		- Día 6 -		- Día 7 -		Día 1 -		Día 2 -	
Rice with vegetables		Sautéed green beans with baby carrots		Stew soup		Brown rice with tomato sauce		White beans with chorizo	
- Día 12 -		- Día 13 -		- Día 14 -		- Día 8 -		- Día 9 -	
Battered cod fillet c/ Lettuce and beet		Marinated Galician style pork loin c/ Diced potatoes		Full Madrid-style stew		Breaded fish c/ Lettuce		Spanish omelette c/ Lettuce and corn	
Bread y Liquid yogurt Kcal:541 Prot:21,3 Lip:16,6 HC:80		Bread y **Fruta y leche Kcal:383 Prot:18,2 Lip:29 HC:24,2		Wholemeal bread y Flavoured jelly Kcal:638 Prot:24,9 Lip:18,6 HC:96,2		Bread y Peach in syrup Kcal:550 Prot:15 Lip:7,8 HC:100,9		Bread y **Fruta y leche Kcal:354 Prot:17,5 Lip:14,2 HC:37,9	
Ecological lentils with vegetables		Rice three delights		Alphabet soup		Neapolitan farfalle		Leek cream	
- Día 19 -		- Día 20 -		- Día 21 -		- Día 15 -		- Día 16 -	
Fish figures c/ Lettuce and corn		Beef ragout in sauce with potatoes		Chicken escalope c/ Lettuce and corn		Dill salmon		Roast chicken in juice c/ Fried potatoes	
Bread y **Fruta y leche Kcal:408 Prot:21,2 Lip:12,4 HC:51,9		Bread y Flavoured yogurt Kcal:537 Prot:23,1 Lip:21,7 HC:65,5		Bread y **Fruta y leche Kcal:200 Prot:13,2 Lip:5,3 HC:24,7		Bread y **Fruta y leche Kcal:273 Prot:13,6 Lip:15 HC:20,1		Bread y **Fruta y leche Kcal:334 Prot:17,3 Lip:21,7 HC:17,4	
Pasta spirals with tomatoe sauce		Sautéed vegetable stew with serrano ham and boiled egg		Mushroom cream		Stewed potatoes with pork		Sauteed peas with york ham	
- Día 26 -		- Día 27 -		- Día 28 -		- Día 22 -		- Día 23 -	
Haddock fillet in sauce with diced courgette		Mixed burger meat hamburger in sauce with diced potatoes		**Cordon Bleu		Harvestfish fillet in tomato sauce		Stewed Spanish omelette in sauce c/ Lettuce and corn	
Bread y **Fruta y leche Kcal:212 Prot:11,3 Lip:9,1 HC:21,1		Bread y Sugared plain yogurt Kcal:547 Prot:26,4 Lip:27 HC:53,5		Bread y **Croichoco Kcal:849 Prot:23,7 Lip:36,6 HC:108,4		Bread y **Fruta y leche Kcal:163 Prot:14,6 Lip:6,1 HC:12		Bread y Flan Kcal:490 Prot:18,4 Lip:17,1 HC:67,8	
						Pinto beans with rice		Rice with chicken	
						- Día 29 -		- Día 30 -	
						Villarroy eggs c/ Lettuce		Basque style hake fillet	
						Bread y **Fruta y leche Kcal:338 Prot:14 Lip:6,7 HC:54,9		Bread 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, 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

									
- Día 5 -		- Día 6 -		- Día 7 -		Día 1 -		Día 2 -	
Arroz con verduras		*Judías verdes rehogadas con zanahoria		Sopa (pasta sin gluten/huevo)		Arroz integral con salsa de tomate		.Alubias blancas con chorizo	
*Bacalao al horno c/ Lechuga y remolacha		*Cinta de lomo adobada a la gallega c/ Patata cuadro		.Cocido Madrileño completo		Filete de merluza en salsa c/ Lechuga		.Tortilla Española c/ Lechuga y maíz	
Barra de pan sin gluten y Postre Lácteo Kcal:213 Prot:14,8 Lip:8 HC:21		Barra de pan sin gluten y Fruta y leche Kcal:383 Prot:18,2 Lip:29 HC:24,2		Barra de pan sin gluten y Gelatina sabor Kcal:315 Prot:16,9 Lip:17,2 HC:28,2		Barra de pan sin gluten y Melocoton en almibar Kcal:274 Prot:12,6 Lip:10,1 HC:25,2		Barra de pan sin gluten y Fruta y leche Kcal:354 Prot:17,5 Lip:14,2 HC:37,9	
.Crema de calabaza		*Arroz tres delicias		Sopa (pasta sin gluten/huevo)		Pasta (sin gluten/huevo)		.Crema de puerro	
- Día 12 -		- Día 13 -		- Día 14 -		- Día 15 -		- Día 16 -	
Filete de merluza en salsa c/ Lechuga y maíz		Ragout de ternera en salsa con patatas		Filete de pollo al horno c/ Lechuga y maíz		Salmon con verduras		Pollo asado en su jugo c/ Patatas fritas	
Barra de pan sin gluten y Fruta y leche Kcal:157 Prot:11,6 Lip:8,2 HC:9,3		Barra de pan sin gluten y Postre Lácteo Kcal:324 Prot:15,5 Lip:18,3 HC:24		Barra de pan sin gluten y Fruta y leche Kcal:160 Prot:24,6 Lip:6,1 HC:3,1		Barra de pan sin gluten y Fruta y leche Kcal:140 Prot:10,2 Lip:10,6 HC:0,3		Barra de pan sin gluten y Fruta y leche Kcal:334 Prot:17,3 Lip:21,7 HC:17,4	
- Día 19 -		- Día 20 -		- Día 21 -		Día 22 -		Día 23 -	
.Crema de calabaza		*Arroz tres delicias		Sopa (pasta sin gluten/huevo)		*Patatas guisadas con magro adobado		.Guisantes rehogados con jamón york	
Filete de merluza en salsa c/ Lechuga y maíz		Ragout de ternera en salsa con patatas		Filete de pollo al horno c/ Lechuga y maíz		Filete de palometa en salsa de tomate		.Tortilla Española guisada 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		Barra de pan sin gluten y Postre Lácteo Kcal:324 Prot:15,5 Lip:18,3 HC:24		Barra de pan sin gluten y Fruta y leche Kcal:160 Prot:24,6 Lip:6,1 HC:3,1		Barra de pan sin gluten y Fruta y leche Kcal:163 Prot:14,6 Lip:6,1 HC:12		Barra de pan sin gluten y Postre Lácteo Kcal:254 Prot:11,5 Lip:14,3 HC:18,7	
- Día 26 -		- Día 27 -		- Día 28 -		- Día 29 -		- Día 30 -	
Pasta (sin gluten/huevo)		.Menestra de verduras		Crema de champiñones		.Judías pintas con arroz		.Arroz con pollo	
Filete de abadejo en salsa con daditos de calabacin		Hamburguesa de vacuno 100% al horno con daditos de zanahoria		Cinta de lomo fresca en salsa		.Tortilla Francesa c/ Lechuga		.Filete de merluza a la Vasca	
Barra de pan sin gluten y Fruta y leche Kcal:79 Prot:7,9 Lip:4,7 HC:1,2		Barra de pan sin gluten y Postre Lácteo Kcal:300 Prot:15,6 Lip:23 HC:7,7		Barra de pan sin gluten y Fruta Kcal:260 Prot:19,1 Lip:16 HC:9,9		Barra de pan sin gluten y Fruta y leche Kcal:327 Prot:16,2 Lip:8,3 HC:45,9		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, 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

									
- Día 5 -		- Día 6 -		- Día 7 -		Día 1 -		Día 2 -	
Arroz con verduras		*Judías verdes rehogadas con zanahoria		Sopa (pasta sin gluten/huevo)		Arroz integral con salsa de tomate		.Alubias blancas con chorizo	
*Bacalao al horno c/ Lechuga y remolacha		*Cinta de lomo adobada a la gallega c/ Patata cuadro		.Cocido Madrileño completo		Filete de merluza en salsa c/ Lechuga		Cinta de lomo fresca en salsa c/ Lechuga y maíz	
Pan y Postre Lácteo Kcal:431 Prot:21,7 Lip:11,6 HC:64		Pan y Fruta y leche Kcal:383 Prot:18,2 Lip:29 HC:24,2		Pan integral y Gelatina sabor Kcal:632 Prot:24,9 Lip:18,6 HC:96,2		Pan y Melocoton en almibar Kcal:499 Prot:16,9 Lip:12,1 HC:76,2		Pan y Fruta y leche Kcal:403 Prot:30,5 Lip:17,8 HC:30	
- Día 12 -		- Día 13 -		- Día 14 -		- Día 8 -		- Día 9 -	
Lentejas ecologicas con verduras		*Arroz con champiñones		Sopa (pasta sin gluten/huevo)		Pasta (sin gluten/huevo)		.Crema de puerro	
Filete de merluza en salsa c/ Lechuga y maíz		Ragout de ternera en salsa con patatas		*Filete de pollo empanado c/ Lechuga y maíz		Salmon con verduras		Pollo asado en su jugo c/ Patatas fritas	
Pan y Fruta y leche Kcal:274 Prot:21,2 Lip:8,6 HC:27,9		Pan y Postre Lácteo Kcal:570 Prot:21,4 Lip:25,7 HC:66,4		Pan y Fruta y leche Kcal:194 Prot:13,2 Lip:5,3 HC:24,7		Pan y Fruta y leche Kcal:140 Prot:10,2 Lip:10,6 HC:0,3		Pan y Fruta y leche Kcal:334 Prot:17,3 Lip:21,7 HC:17,4	
- Día 19 -		- Día 20 -		- Día 21 -		Día 22 -		Día 23 -	
Pasta (sin gluten/huevo)		.Menestra de verduras		Crema de champiñones		*Patatas guisadas con magro adobado		.Guisantes rehogados con jamón york	
Filete de abadejo en salsa con daditos de calabacin		*Hamburguesa burger meat mixta en salsa con patatas cuadro		Cinta de lomo fresca en su jugo		Filete de palometa en salsa de tomate		Cinta de lomo fresca en su jugo c/ Lechuga y maíz	
Pan y Fruta y leche Kcal:79 Prot:7,9 Lip:4,7 HC:1,2		Pan y Postre Lácteo Kcal:518 Prot:23,1 Lip:24,3 HC:55,4		Pan y Fruta Kcal:396 Prot:23 Lip:18 HC:38,9		Pan y Fruta y leche Kcal:163 Prot:14,6 Lip:6,1 HC:12		Pan y Postre Lácteo Kcal:538 Prot:31,4 Lip:20,7 HC:59,9	
- Día 26 -		- Día 27 -		- Día 28 -		- Día 29 -		- Día 30 -	
.Arroz con pollo		Filete de merluza en salsa		Filete de pollo al horno c/ Lechuga		.Arroz con pollo		Filete de merluza en salsa	

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 un
FELIZ AÑO 2026



Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

									
- Día 5 -		- Día 6 -		- Día 7 -		- Día 8 -		- Día 9 -	
Arroz con verduras		*Judías verdes rehogadas con zanahoria		.Sopa de Cocido		Arroz integral con salsa de tomate		.Alubias blancas con chorizo	
*Bacalao al horno c/ Lechuga y remolacha		*Cinta de lomo adobada a la gallega c/ Patata cuadro		.Cocido Madrileño completo		Filete de merluza en salsa c/ Lechuga		.Tortilla Española c/ Lechuga y maíz	
Yogur de soja y pan Kcal:349 Prot:18,7 Lip:10 HC:50		Fruta, leche sin lactosa y pan Kcal:519 Prot:22,1 Lip:31 HC:53,2		Pan integral y Gelatina sabor Kcal:638 Prot:24,9 Lip:18,6 HC:96,2		Pan y Melocoton en almibar Kcal:499 Prot:16,9 Lip:12,1 HC:76,2		Fruta, leche sin lactosa y pan Kcal:490 Prot:21,4 Lip:16,2 HC:66,9	
- Día 12 -		- Día 13 -		- Día 14 -		- Día 15 -		- Día 16 -	
Lentejas ecológicas con verduras		*Arroz tres delicias		*Sopa de letras		.Farfalle a la Napolitana		.Crema de puerro	
- Día 19 -		- Día 20 -		- Día 21 -		- Día 22 -		- Día 23 -	
Filete de merluza en salsa c/ Lechuga y maíz		Ragout de ternera en salsa con patatas		*Filete de pollo empanado c/ Lechuga y maíz		*Patatas guisadas con magro adobado		.Guisantes rehogados con jamón york	
Fruta, leche sin lactosa y pan Kcal:410 Prot:25,1 Lip:10,6 HC:56,9		Yogur de soja y pan Kcal:460 Prot:19,4 Lip:20,3 HC:53		Fruta, leche sin lactosa y pan Kcal:336 Prot:17,1 Lip:7,3 HC:53,7		Fruta, leche sin lactosa y pan Kcal:299 Prot:18,5 Lip:8,1 HC:41		Fruta, leche sin lactosa y pan Kcal:470 Prot:21,2 Lip:23,7 HC:46,4	
- Día 26 -		- Día 27 -		- Día 28 -		- Día 29 -		- Día 30 -	
.Espirales tricolor con tomate		.Menestra de verduras		Crema de champiñones		.Judías pintas con arroz		.Arroz con pollo	
Filete de abadejo en salsa con daditos de calabacín		*Hamburguesa burger meat mixta en salsa con patatas cuadro		Cinta de lomo fresca en salsa		.Tortilla Francesa c/ Lechuga		.Filete de merluza a la Vasca	
Fruta, leche sin lactosa y pan Kcal:348 Prot:15,2 Lip:11,1 HC:50,1		Yogur de soja y pan Kcal:441 Prot:19,4 Lip:22,9 HC:42,9		Pan y Fruta Kcal:396 Prot:23 Lip:18 HC:38,9		Fruta, leche sin lactosa y pan Kcal:463 Prot:20,1 Lip:10,3 HC:74,9		Fruta, leche sin lactosa y pan 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, 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

									
- Día 5 -		- Día 6 -		- Día 7 -		Día 1 -		- Día 2 -	
Arroz con verduras		*Judías verdes rehogadas con zanahoria		.Sopa de Cocido		Arroz integral con salsa de tomate		.Alubias blancas con chorizo	
.Filete de pollo en su jugo c/ Lechuga y remolacha		*Cinta de lomo adobada a la gallega c/ Patata cuadro		.Cocido Madrileño completo		Filete de pollo encebollado c/ Lechuga		.Tortilla Española c/ Lechuga y maíz	
Pan y Postre Lácteo Kcal:488 Prot:24 Lip:16 HC:65,8		Pan y Fruta y leche Kcal:383 Prot:18,2 Lip:29 HC:24,2		Pan y Gelatina sabor Kcal:533 Prot:20,8 Lip:19,2 HC:76,2		Pan y Melocoton en almibar Kcal:547 Prot:20 Lip:15,2 HC:78,1		Pan y Fruta y leche Kcal:354 Prot:17,5 Lip:14,2 HC:37,9	
- Día 12 -		- Día 13 -		- Día 14 -		- Día 8 -		- Día 9 -	
Lentejas ecológicas con verduras		*Arroz tres delicias		*Sopa de letras		.Farfalle a la Napolitana		.Crema de puerro	
- Día 19 -		- Día 20 -		- Día 21 -		- Día 15 -		- Día 16 -	
.Tortilla Francesa c/ Lechuga y maíz		Ragout de ternera en salsa con patatas		*Filete de pollo empanado c/ Lechuga y maíz		.Tortilla Francesa		Pollo asado en su jugo c/ Patatas fritas	
Pan y Fruta y leche Kcal:315 Prot:17,5 Lip:8,9 HC:40,6		Pan y Postre Lácteo Kcal:537 Prot:23,1 Lip:21,7 HC:65,5		Pan y Fruta y leche Kcal:200 Prot:13,2 Lip:5,3 HC:24,7		Pan y Fruta y leche Kcal:273 Prot:9,6 Lip:11 HC:32,8		Pan y Fruta y leche Kcal:334 Prot:17,3 Lip:21,7 HC:17,4	
- Día 26 -		Día 27 -		- Día 28 -		- Día 22 -		- Día 23 -	
.Espirales tricolor con tomate		*Menestra de verduras rehogadas con jamón serrano y huevo duro		Crema de champiñones		*Patatas guisadas con magro adobado		.Guisantes rehogados con jamón york	
Filete de pollo encebollado		*Hamburguesa burger meat mixta en salsa con patatas cuadro		Cordon Bleu		Cinta de lomo fresca encebollada		.Tortilla Española guisada en salsa c/ Lechuga y maíz	
Pan y Fruta y leche Kcal:279 Prot:16,4 Lip:13,8 HC:22,1		Pan y Postre Lácteo Kcal:547 Prot:26,4 Lip:27 HC:53,5		Pan y Fruta Kcal:372 Prot:17,4 Lip:8,6 HC:59,4		Pan y Fruta y leche Kcal:184 Prot:19,1 Lip:6,2 HC:12,7		Pan y Postre Lácteo Kcal:490 Prot:18,4 Lip:17,1 HC:67,8	
- Día 30 -		- Día 31 -		- Día 32 -		- Día 29 -		- Día 30 -	
Pan y Fruta y leche		Pan y Fruta y leche		Pan y Fruta y leche		Judías pintas con arroz		.Arroz con pollo	
Kcal:279 Prot:16,4 Lip:13,8 HC:22,1		Kcal:279 Prot:16,4 Lip:13,8 HC:22,1		Kcal:279 Prot:16,4 Lip:13,8 HC:22,1		.Tortilla Francesa c/ Lechuga		Pollo asado al ajillo	
Kcal:279 Prot:16,4 Lip:13,8 HC:22,1		Kcal:279 Prot:16,4 Lip:13,8 HC:22,1		Kcal:279 Prot:16,4 Lip:13,8 HC:22,1		Pan y Fruta y leche Kcal:327 Prot:16,2 Lip:8,3 HC:45,9		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, 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

									
- Día 5 -		- Día 6 -		- Día 7 -		Día 1 -		Día 2 -	
Arroz con verduras		*Judías verdes rehogadas con zanahoria		Sopa de ave		Arroz integral con salsa de tomate		Judías blancas con verduras	
- Día 12 -		- Día 13 -		- Día 14 -		- Día 8 -		- Día 9 -	
Filete de bacalao rebozado c/ Lechuga y remolacha		Filete de pollo encebollado c/ Patata cuadro		Cocido madrileño sin embutidos		Filete de merluza en salsa c/ Lechuga		Tortilla Española c/ Lechuga y maíz	
Pan y Postre Lácteo Kcal:541 Prot:21,3 Lip:16,6 HC:80		Pan y Fruta y leche Kcal:285 Prot:17,4 Lip:18,6 HC:24,1		Pan integral y Gelatina sabor Kcal:622 Prot:26,1 Lip:9 HC:108,9		Pan y Melocoton en almibar Kcal:499 Prot:16,9 Lip:12,1 HC:76,2		Pan y Fruta y leche Kcal:321 Prot:14,8 Lip:10,7 HC:39,8	
Lentejas ecológicas con verduras		*Arroz con champiñones		Sopa de ave		Farfalle a la Napolitana		Crema de puerro	
- Día 19 -		- Día 20 -		- Día 21 -		- Día 15 -		- Día 16 -	
*Figuritas de pescado c/ Lechuga y maíz		Ragout de ternera en salsa con patatas		*Filete de pollo empanado c/ Lechuga y maíz		Salmon con verduras		Pollo asado en su jugo c/ Patatas fritas	
Pan y Fruta y leche Kcal:408 Prot:21,2 Lip:12,4 HC:51,9		Pan y Postre Lácteo Kcal:570 Prot:21,4 Lip:25,7 HC:66,4		Pan y Fruta y leche Kcal:200 Prot:13,2 Lip:5,3 HC:24,7		Pan y Fruta y leche Kcal:273 Prot:13,6 Lip:15 HC:20,1		Pan y Fruta y leche Kcal:334 Prot:17,3 Lip:21,7 HC:17,4	
Espirales tricolor con tomate		Menestra de verduras con cebolla		Crema de champiñones		Patatas guisadas con verduras		*Guisantes rehogados con cebolla	
- Día 26 -		- Día 27 -		- Día 28 -		- Día 22 -		- Día 23 -	
Filete de abadejo en salsa con daditos de calabacín		Hamburguesa de vacuno 100% al horno con daditos de zanahoria		Filete de pollo encebollado		Filete de palometa en salsa de tomate		Tortilla Española guisada en salsa c/ Lechuga y maíz	
Pan y Fruta y leche Kcal:212 Prot:11,3 Lip:9,1 HC:21,1		Pan y Postre Lácteo Kcal:513 Prot:23,2 Lip:26,4 HC:49,2		Pan y Crochoco Kcal:821 Prot:24,7 Lip:42 HC:88,6		Pan y Fruta y leche Kcal:159 Prot:13,2 Lip:5,1 HC:15,2		Pan y Postre Lácteo Kcal:473 Prot:16,1 Lip:16,2 HC:67,7	
						Judías pintas con arroz		Arroz con pollo	
						- 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		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, 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

									
- Día 5 -		- Día 6 -		- Día 7 -		Día 1 -		- Día 2 -	
Arroz con verduras		*Judías verdes rehogadas con zanahoria		.Sopa de Cocido		Arroz integral con verduras		.Judías blancas con verduras	
*Bacalao al horno c/ Lechuga y remolacha		*Cinta de lomo adobada a la gallega c/ Patata cuadro		Cocido madrileño sin embutidos		Filete de merluza en salsa c/ Lechuga		.Tortilla Francesa c/ Lechuga y maíz	
Pan y Yogur desnatado Kcal:389 Prot:23,1 Lip:10,5 HC:54,4		Pan y Fruta Kcal:519 Prot:22,1 Lip:31 HC:53,2		Pan integral y Gelatina sin azucar Kcal:305 Prot:18,1 Lip:7,6 HC:40,9		Pan y Fruta Kcal:354 Prot:16,3 Lip:11,5 HC:50,3		Pan y Yogur desnatado Kcal:488 Prot:24,7 Lip:10,1 HC:76,8	
- Día 12 -		- Día 13 -		- Día 14 -		- Día 8 -		- Día 9 -	
Lentejas ecologicas con verduras		*Arroz tres delicias		*Sopa de letras		Farfalle rehogados con verduras		.Crema de puerro	
Filete de abadejo en salsa c/ Lechuga y maíz		Ragout de ternera en salsa con patatas		Filete de pollo al horno c/ Lechuga y maíz		Salmon con verduritas		Pollo asado en su jugo c/ Patatas fritas	
Pan y Fruta Kcal:410 Prot:25,1 Lip:10,6 HC:56,9		Pan y Yogur desnatado Kcal:500 Prot:23,8 Lip:20,8 HC:57,4		Pan y Fruta Kcal:302 Prot:28,5 Lip:8,1 HC:32,1		Pan y Fruta Kcal:403 Prot:17 Lip:18,4 HC:44,9		Pan y Fruta Kcal:470 Prot:21,2 Lip:23,7 HC:46,4	
- Día 19 -		- Día 20 -		- Día 21 -		- Día 15 -		- Día 16 -	
.Espirales blancos salteados con verduras		*Menestra de verduras rehogadas con jamón serrano y huevo duro		Crema de champiñones		.Patatas guisadas con verduras		.Guisantes rehogados con jamón york	
Filete de abadejo en salsa con daditos de calabacin		*Ragout de ternera a la jardinera de verduras		Cinta de lomo fresca en salsa		Filete de palometa al horno		.Tortilla Francesa c/ Lechuga y maíz	
Pan y Fruta Kcal:341 Prot:14,7 Lip:12,5 HC:45,8		Pan y Yogur desnatado Kcal:469 Prot:26,6 Lip:39,2 HC:40,5		Pan y Fruta Kcal:396 Prot:23 Lip:18 HC:38,9		Pan y Fruta Kcal:300 Prot:18,5 Lip:8 HC:42,2		Pan y Flan de huevo sin azucar Kcal:435 Prot:20,3 Lip:13,3 HC:61,3	
- Día 26 -		Día 27 -		- Día 28 -		- Día 22 -		Día 23 -	
.Arroz con verduras		.Arroz con pollo		.Tortilla Francesa c/ Lechuga		.Judias pintas con arroz		.Arroz con pollo	
Filete de abadejo en salsa con daditos de calabacin		.Filete de merluza a la Vasca		Pan y Fruta Kcal:367 Prot:19,4 Lip:13 HC:31,6		.Tortilla Francesa c/ Lechuga		.Filete de merluza a la Vasca	
Pan y Fruta Kcal:341 Prot:14,7 Lip:12,5 HC:45,8		Pan y Fruta Kcal:367 Prot:19,4 Lip:13 HC:31,6		Pan y Fruta Kcal:396 Prot:23 Lip:18 HC:38,9		Pan y Fruta Kcal:463 Prot:20,1 Lip:10,3 HC:74,9		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, 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

									
- Día 5 -		- Día 6 -		- Día 7 -		Día 1 -		- Día 2 -	
Arroz con verduras		*Judías verdes rehogadas con zanahoria		.Sopa de Cocido		Arroz integral con salsa de tomate		.Alubias blancas con chorizo	
.Filete de bacalao rebozado c/ Lechuga y remolacha		*Cinta de lomo adobada a la gallega c/ Patata cuadro		.Cocido Madrileño completo		San marino c/ Lechuga		.Tortilla Española c/ Lechuga y maíz	
Pan y Postre Lácteo Kcal:541 Prot:21,3 Lip:16,6 HC:80		Pan y Fruta y leche Kcal:383 Prot:18,2 Lip:29 HC:24,2		Pan y Gelatina sabor Kcal:533 Prot:20,8 Lip:19,2 HC:76,2		Pan y Melocoton en almibar Kcal:550 Prot:15 Lip:7,8 HC:100,9		Pan y Fruta y leche Kcal:354 Prot:17,5 Lip:14,2 HC:37,9	
- Día 12 -		- Día 13 -		- Día 14 -		- Día 8 -		- Día 9 -	
Lentejas ecologicas con verduras		*Arroz tres delicias		*Sopa de letras		.Farfalle a la Napolitana		.Crema de puerro	
*Figuritas de pescado c/ Lechuga y maíz		Ragout de ternera en salsa con patatas		*Filete de pollo empanado c/ Lechuga y maíz		Salmon con verduras		Pollo asado en su jugo c/ Patatas fritas	
Pan y Fruta y leche Kcal:408 Prot:21,2 Lip:12,4 HC:51,9		Pan y Postre Lácteo Kcal:537 Prot:23,1 Lip:21,7 HC:65,5		Pan y Fruta y leche Kcal:200 Prot:13,2 Lip:5,3 HC:24,7		Pan y Fruta y leche Kcal:273 Prot:13,6 Lip:15 HC:20,1		Pan y Fruta y leche Kcal:334 Prot:17,3 Lip:21,7 HC:17,4	
- Día 19 -		- Día 20 -		- Día 21 -		- Día 15 -		- Día 16 -	
.Espirales tricolor con tomate		*Menestra de verduras rehogadas con jamón serrano y huevo duro		Crema de champiñones		*Patatas guisadas con magro adobado		.Guisantes rehogados con jamón york	
Filete de abadejo en salsa con daditos de calabacin		*Hamburguesa burger meat mixta en salsa con patatas cuadro		Cordon Bleu		Filete de palometa en salsa de tomate		.Tortilla Española guisada en salsa c/ Lechuga y maíz	
Pan y Fruta y leche Kcal:212 Prot:11,3 Lip:9,1 HC:21,1		Pan y Postre Lácteo Kcal:547 Prot:26,4 Lip:27 HC:53,5		Pan y Fruta Kcal:372 Prot:17,4 Lip:8,6 HC:59,4		Pan y Fruta y leche Kcal:163 Prot:14,6 Lip:6,1 HC:12		Pan y Postre Lácteo Kcal:490 Prot:18,4 Lip:17,1 HC:67,8	
- Día 26 -		Día 27 -		- Día 28 -		- Día 22 -		Día 23 -	
.Judías verdes con tomate		.Arroz con pollo		.Judías pintas con arroz		.Arroz con verduras		.Arroz con pollo	
Filete de abadejo en salsa con daditos de calabacin		.Filete de merluza a la Vasca		Huevos Villarroy c/ Lechuga		.Filete de merluza a la Vasca		.Filete de merluza a la Vasca	
Pan y Fruta y leche Kcal:212 Prot:11,3 Lip:9,1 HC:21,1		Pan y Fruta y leche Kcal:231 Prot:15,5 Lip:11 HC:2,6		Pan y Fruta y leche Kcal:338 Prot:14 Lip:6,7 HC:54,9		Pan y Fruta y leche Kcal:338 Prot:14 Lip:6,7 HC:54,9		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, 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

									
- Día 5 -		- Día 6 -		- Día 7 -		Día 1 -		Día 2 -	
Arroz con verduras		*Judías verdes rehogadas con zanahoria		.Sopa de Cocido		Arroz integral con salsa de tomate		.Alubias blancas con chorizo	
.Filete de bacalao rebosado c/ Lechuga y remolacha		*Cinta de lomo adobada a la gallega c/ Patata cuadro		.Cocido Madrileño completo		San marino c/ Lechuga		.Tortilla Española c/ Lechuga y maíz	
Pan y Postre Lácteo Kcal:541 Prot:21,3 Lip:16,6 HC:80		Pan y Fruta y leche Kcal:383 Prot:18,2 Lip:29 HC:24,2		Pan integral y Gelatina sabor Kcal:638 Prot:24,9 Lip:18,6 HC:96,2		Pan y Melocoton en almibar Kcal:550 Prot:15 Lip:7,8 HC:100,9		Pan y Fruta y leche Kcal:354 Prot:17,5 Lip:14,2 HC:37,9	
.Crema de calabaza		*Arroz tres delicias		*Sopa de letras		.Farfalle a la Napolitana		.Crema de puerro	
*Figuritas de pescado c/ Lechuga y maíz		Ragout de ternera en salsa con patatas		*Filete de pollo empanado c/ Lechuga y maíz		Salmon con verduras		Pollo asado en su jugo c/ Patatas fritas	
Pan y Fruta y leche Kcal:292 Prot:11,6 Lip:12 HC:33,3		Pan y Postre Lácteo Kcal:537 Prot:23,1 Lip:21,7 HC:65,5		Pan y Fruta y leche Kcal:200 Prot:13,2 Lip:5,3 HC:24,7		Pan y Fruta y leche Kcal:273 Prot:13,6 Lip:15 HC:20,1		Pan y Fruta y leche Kcal:334 Prot:17,3 Lip:21,7 HC:17,4	
.Espirales tricolor con tomate		*Menestra de verduras rehogadas con jamón serrano y huevo duro		Crema de champiñones		*Patatas guisadas con magro adobado		.Guisantes rehogados con jamón york	
Filete de abadejo en salsa con daditos de calabacin		*Hamburguesa burger meat mixta en salsa con patatas cuadro		Cordon Bleu		Filete de palometa en salsa de tomate		.Tortilla Española guisada en salsa c/ Lechuga y maíz	
Pan y Fruta y leche Kcal:212 Prot:11,3 Lip:9,1 HC:21,1		Pan y Postre Lácteo Kcal:547 Prot:26,4 Lip:27 HC:53,5		Pan y Croichoco Kcal:849 Prot:23,7 Lip:36,6 HC:108,4		Pan y Fruta y leche Kcal:163 Prot:14,6 Lip:6,1 HC:12		Pan y Postre Lácteo Kcal:490 Prot:18,4 Lip:17,1 HC:67,8	
- Día 12 -		- Día 13 -		- Día 14 -		- Día 15 -		- Día 16 -	
- Día 19 -		- Día 20 -		- Día 21 -		Día 22 -		Día 23 -	
- Día 26 -		Día 27 -		- Día 28 -		- 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, 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

									
- Día 5 -		- Día 6 -		- Día 7 -		Día 1 -		Día 2 -	
Arroz con verduras		*Judías verdes rehogadas con zanahoria		.Sopa de Cocido		Arroz integral con salsa de tomate		.Alubias blancas con chorizo	
.Filete de pollo en su jugo c/ Lechuga y remolacha		*Cinta de lomo adobada a la gallega c/ Patata cuadro		.Cocido Madrileño completo		Filete de pollo encebollado c/ Lechuga		.Tortilla Española c/ Lechuga y maíz	
Pan y Postre Lácteo Kcal:488 Prot:24 Lip:16 HC:65,8		Pan y Fruta y leche Kcal:383 Prot:18,2 Lip:29 HC:24,2		Pan y Gelatina sabor Kcal:533 Prot:20,8 Lip:19,2 HC:76,2		Pan y Melocoton en almibar Kcal:547 Prot:20 Lip:15,2 HC:78,1		Pan y Fruta y leche Kcal:354 Prot:17,5 Lip:14,2 HC:37,9	
- Día 12 -		- Día 13 -		- Día 14 -		- Día 8 -		- Día 9 -	
Lentejas ecológicas con verduras		*Arroz tres delicias		*Sopa de letras		.Farfalle a la Napolitana		.Crema de puerro	
.Tortilla Francesa c/ Lechuga y maíz		Ragout de ternera en salsa con patatas		*Filete de pollo empanado c/ Lechuga y maíz		.Tortilla Francesa		Pollo asado en su jugo c/ Patatas fritas	
Pan y Fruta y leche Kcal:315 Prot:17,5 Lip:8,9 HC:40,6		Pan y Postre Lácteo Kcal:537 Prot:23,1 Lip:21,7 HC:65,5		Pan y Fruta y leche Kcal:200 Prot:13,2 Lip:5,3 HC:24,7		Pan y Fruta y leche Kcal:273 Prot:9,6 Lip:11 HC:32,8		Pan y Fruta y leche Kcal:334 Prot:17,3 Lip:21,7 HC:17,4	
- Día 19 -		- Día 20 -		- Día 21 -		Día 22 -		Día 23 -	
.Espirales tricolor con tomate		*Menestra de verduras rehogadas con jamón serrano y huevo duro		Crema de champiñones		*Patatas guisadas con magro adobado		.Guisantes rehogados con jamón york	
Filete de pollo encebollado		*Hamburguesa burger meat mixta en salsa con patatas cuadro		Cordon Bleu		Cinta de lomo fresca encebollada		.Tortilla Española guisada en salsa c/ Lechuga y maíz	
Pan y Fruta y leche Kcal:279 Prot:16,4 Lip:13,8 HC:22,1		Pan y Postre Lácteo Kcal:547 Prot:26,4 Lip:27 HC:53,5		Pan y Fruta Kcal:372 Prot:17,4 Lip:8,6 HC:59,4		Pan y Fruta y leche Kcal:184 Prot:19,1 Lip:6,2 HC:12,7		Pan y Postre Lácteo Kcal:490 Prot:18,4 Lip:17,1 HC:67,8	
- Día 26 -		Día 27 -		- Día 28 -		- Día 29 -		- Día 30 -	
.Arroz con verduras		.Arroz con pollo		.Judías pintas con arroz		.Tortilla Francesa c/ Lechuga		Pollo asado al ajillo	
Pan y Fruta y leche Kcal:279 Prot:16,4 Lip:13,8 HC:22,1		Pan y Fruta y leche Kcal:283 Prot:19,7 Lip:14,6 HC:3,5		Pan y Fruta y leche Kcal:327 Prot:16,2 Lip:8,3 HC:45,9		Pan y Fruta y leche Kcal:327 Prot:16,2 Lip:8,3 HC:45,9		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, 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

									
- Día 5 -		- Día 6 -		- Día 7 -		Día 1 -		Día 2 -	
Arroz con verduras		*Judías verdes rehogadas con zanahoria		.Sopa de Cocido		Arroz integral con salsa de tomate		.Alubias blancas con chorizo	
.Filete de bacalao rebozado c/ Lechuga y remolacha		*Cinta de lomo adobada a la gallega c/ Patata cuadro		.Cocido Madrileño completo		San marino c/ Lechuga		.Tortilla Española c/ Lechuga y maíz	
Pan y Postre Lácteo Kcal:541 Prot:21,3 Lip:16,6 HC:80		Pan y Fruta y leche Kcal:383 Prot:18,2 Lip:29 HC:24,2		Pan integral y Gelatina sabor Kcal:638 Prot:24,9 Lip:18,6 HC:96,2		Pan y Melocoton en almibar Kcal:550 Prot:15 Lip:7,8 HC:100,9		Pan y Fruta y leche Kcal:354 Prot:17,5 Lip:14,2 HC:37,9	
Lentejas ecologicas con verduras		*Arroz tres delicias		*Sopa de letras		.Farfalle a la Napolitana		.Crema de puerro	
*Figuritas de pescado c/ Lechuga y maíz		Ragout de ternera en salsa con patatas		*Filete de pollo empanado c/ Lechuga y maíz		.Tortilla Francesa		Pollo asado en su jugo c/ Patatas fritas	
Pan y Fruta y leche Kcal:408 Prot:21,2 Lip:12,4 HC:51,9		Pan y Postre Lácteo Kcal:537 Prot:23,1 Lip:21,7 HC:65,5		Pan y Fruta y leche Kcal:200 Prot:13,2 Lip:5,3 HC:24,7		Pan y Fruta y leche Kcal:273 Prot:9,6 Lip:11 HC:32,8		Pan y Fruta y leche Kcal:334 Prot:17,3 Lip:21,7 HC:17,4	
.Espirales tricolor con tomate		*Menestra de verduras rehogadas con jamón serrano y huevo duro		Crema de champiñones		*Patatas guisadas con magro adobado		.Guisantes rehogados con jamón york	
Filete de abadejo en salsa con daditos de calabacin		*Hamburguesa burger meat mixta en salsa con patatas cuadro		Cordon Bleu		Filete de palometa en salsa de tomate		.Tortilla Española guisada en salsa c/ Lechuga y maíz	
Pan y Fruta y leche Kcal:212 Prot:11,3 Lip:9,1 HC:21,1		Pan y Postre Lácteo Kcal:547 Prot:26,4 Lip:27 HC:53,5		Pan y Croichoco Kcal:849 Prot:23,7 Lip:36,6 HC:108,4		Pan y Fruta y leche Kcal:163 Prot:14,6 Lip:6,1 HC:12		Pan y Postre Lácteo Kcal:490 Prot:18,4 Lip:17,1 HC:67,8	
- Día 12 -		- Día 13 -		- Día 14 -		- Día 15 -		- Día 16 -	
- Día 19 -		- Día 20 -		- Día 21 -		Día 22 -		Día 23 -	
- Día 26 -		Día 27 -		- Día 28 -		- 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, 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

									
- Día 5 -		- Día 6 -		- Día 7 -		Día 1 -		Día 2 -	
Arroz con verduras		*Judías verdes rehogadas con zanahoria		Sopa (pasta sin gluten/huevo)		Arroz integral con salsa de tomate		.Alubias blancas con chorizo	
*Bacalao al horno c/ Lechuga y remolacha		*Cinta de lomo adobada a la gallega c/ Patata cuadro		.Cocido Madrileño completo		Filete de merluza en salsa c/ Lechuga		Cinta de lomo fresca en salsa c/ Lechuga y maíz	
Yogur de soja y pan Kcal:349 Prot:18,7 Lip:10 HC:50		Fruta, leche sin lactosa y pan Kcal:519 Prot:22,1 Lip:31 HC:53,2		Pan integral y Gelatina sabor Kcal:632 Prot:24,9 Lip:18,6 HC:96,2		Pan y Melocoton en almibar Kcal:499 Prot:16,9 Lip:12,1 HC:76,2		Fruta, leche sin lactosa y pan Kcal:539 Prot:34,4 Lip:19,8 HC:59	
- Día 12 -		- Día 13 -		- Día 14 -		- Día 8 -		- Día 9 -	
Lentejas ecologicas con verduras		*Arroz con champiñones		Sopa (pasta sin gluten/huevo)		Pasta (sin gluten/huevo)		.Crema de puerro	
Filete de merluza en salsa c/ Lechuga y maíz		Ragout de ternera en salsa con patatas		*Filete de pollo empanado c/ Lechuga y maíz		Salmon con verduras		Pollo asado en su jugo c/ Patatas fritas	
Fruta, leche sin lactosa y pan Kcal:410 Prot:25,1 Lip:10,6 HC:56,9		Yogur de soja y pan Kcal:493 Prot:17,7 Lip:24,3 HC:53,9		Fruta, leche sin lactosa y pan Kcal:330 Prot:17,1 Lip:7,3 HC:53,7		Fruta, leche sin lactosa y pan Kcal:276 Prot:14,1 Lip:12,6 HC:29,3		Fruta, leche sin lactosa y pan Kcal:470 Prot:21,2 Lip:23,7 HC:46,4	
- Día 19 -		- Día 20 -		- Día 21 -		Día 22 -		Día 23 -	
Pasta (sin gluten/huevo)		.Menestra de verduras		Crema de champiñones		*Patatas guisadas con magro adobado		.Guisantes rehogados con jamón york	
Filete de abadejo en salsa con daditos de calabacin		*Hamburguesa burger meat mixta en salsa con patatas cuadro		Cinta de lomo fresca en su jugo		Filete de palometa en salsa de tomate		Cinta de lomo fresca en su jugo c/ Lechuga y maíz	
Fruta, leche sin lactosa y pan Kcal:215 Prot:11,8 Lip:6,7 HC:30,2		Yogur de soja y pan Kcal:441 Prot:19,4 Lip:22,9 HC:42,9		Fruta, leche sin lactosa y pan Kcal:396 Prot:23 Lip:18 HC:38,9		Fruta, leche sin lactosa y pan Kcal:299 Prot:18,5 Lip:8,1 HC:41		Yogur de soja y pan Kcal:438 Prot:28,4 Lip:19,9 HC:39,8	
- Día 26 -		- Día 27 -		- Día 28 -		- Día 29 -		- Día 30 -	
.Arroz con pollo		Filete de merluza en salsa		Filete de pollo al horno c/ Lechuga		.Judias pintas con arroz		.Arroz con pollo	

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 un
FELIZ AÑO 2026

