



Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

<p>Lentejas ecologicas con verduras - Día 4 -</p> <p>Albondigas de burger meat mixta al horno con patatas</p> <p>Pan y Fruta y leche</p>	<p>Arroz integral con salsa de tomate - Día 5 -</p> <p>*Filete de merluza al horno con guisantes y huevo duro</p> <p>Pan y Fruta y leche Kcal:269 Prot:12,8 Lip:10,4 HC:23,3</p>	<p>.Sopa de Cocido - Día 6 -</p> <p>.Cocido Madrileño completo</p> <p>Pan y Postre Lácteo Kcal:534 Prot:24,5 Lip:20,6 HC:69,7</p>	<p>Patatas guisadas a la marinera - Día 7 -</p> <p>.Filete de pollo con pisto de verduras</p> <p>Pan y Fruta Kcal:372 Prot:21,1 Lip:15,7 HC:40,1</p>	<p>Judias verdes ecológicas con jamón - Día 8 -</p> <p>Tortilla española de chorizo c/ Lechuga</p> <p>Pan y Fruta y leche Kcal:274 Prot:11,5 Lip:16,6 HC:17,9</p>
<p>*Coditos con salsa de tomate - Día 11 -</p> <p>Filete de abadejo en salsa con daditos de calabacín</p> <p>Pan y Postre Lácteo Kcal:425 Prot:18,9 Lip:12,5 HC:62,6</p>	<p>Sopa de lluvia - Día 12 -</p> <p>.Jamonicos de pollo con verduras</p> <p>Pan y Fruta y leche Kcal:174 Prot:16,1 Lip:9,4 HC:6</p>	<p>*Menestra de verduras rehogadas con jamón serrano y huevo duro - Día 13 -</p> <p>*Hamburguesa burger meat mixta en salsa con patatas cuadro</p> <p>Pan y Fruta y leche Kcal:334 Prot:18,8 Lip:23,6 HC:12</p>	<p>Lentejas a la Riojana - Día 14 -</p> <p>Huevos Villarroy c/ Lechuga</p> <p>Pan y Fruta y leche Kcal:381 Prot:19,8 Lip:9,9 HC:52,8</p>	<p>.Arroz a la Milanesa - Día 15 -</p> <p>.Filete de bacalao rebocado c/ Lechuga y remolacha</p> <p>Pan y Postre Lácteo Kcal:580 Prot:25,8 Lip:17,4 HC:80</p>
<p>.Farfalle a la Napolitana - Día 18 -</p> <p>*Cinta de lomo adobada a la gallega</p> <p>Pan y Fruta y leche Kcal:376 Prot:17,2 Lip:24,2 HC:22,2</p>	<p>.Judias pintas con verduras - Día 19 -</p> <p>Salmon al horno c/ Patata cuadro</p> <p>Pan y Fruta y leche Kcal:419 Prot:32,5 Lip:9,3 HC:50,4</p>	<p>.Crema de calabaza con queso - Día 20 -</p> <p>Pollo asado en su jugo con pimientos</p> <p>Pan y Postre Lácteo Kcal:553 Prot:29 Lip:24,2 HC:58,5</p>	<p>Arroz con verduras - Día 21 -</p> <p>Filete de Merluza Rebocado c/ Lechuga</p> <p>Pan integral y Fruta y leche Kcal:326 Prot:14,5 Lip:12,2 HC:40</p>	<p>.Lentejas estofadas con verduras - Día 22 -</p> <p>.Tortilla Francesa con jamón york c/ Lechuga</p> <p>Pan y Postre Lácteo Kcal:545 Prot:33,5 Lip:14,5 HC:73,4</p>
<p>JORNADA GASTRONÓMICA ITALIANA - Día 25 -</p> <p>Risotto primavera</p> <p>Pizza de jamon york y queso</p> <p>Pan y Profiteroles Kcal:231 Prot:12 Lip:0 HC:27</p>	<p>Guisantes con ajo y bacon - Día 26 -</p> <p>.Tortilla Española c/ Lechuga y maíz</p> <p>Pan y Fruta y leche Kcal:610 Prot:10,3 Lip:14,8 HC:23,5</p>	<p>.Alubias blancas con chorizo - Día 27 -</p> <p>*Figuritas de pescado c/ Lechuga</p> <p>Pan y Postre Lácteo Kcal:667 Prot:30,3 Lip:18,4 HC:97,4</p>	<p>.Sopa de Estrellas - Día 28 -</p> <p>.Muslitos de pollo con patatas</p> <p>Pan y Fruta y leche Kcal:173 Prot:16 Lip:9,4 HC:5,9</p>	<p>.Paella Mixta - Día 29 -</p> <p>Filete de palometa en salsa de tomate</p> <p>Pan y Fruta y leche Kcal:208 Prot:15,8 Lip:7,9 HC:17,9</p>

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

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



Revista Pequeñasui
¡Descárguela!





Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

Ecological lentils with vegetables - Día 4 -	Brown rice with tomato sauce - Día 5 -	Stew soup - Día 6 -	Stewed mariner's potatoes - Día 7 -	**Judias verdes ecológicas con jamón - Día 8 -
Baked mixed burger meatballs with potatoes	Baked hake fillet with peas and boiled egg	Full Madrid-style stew	Chicken fillet in sauce with vegetable pisto	**Tortilla española de chorizo c/ Lettuce
Bread y **Fruta y leche	Bread y **Fruta y leche Kcal:269 Prot:12,8 Lip:10,4 HC:23,3	Bread y Sugared plain yogurt Kcal:534 Prot:24,5 Lip:20,6 HC:69,7	Bread y Fruit Kcal:372 Prot:21,1 Lip:15,7 HC:40,1	Bread y **Fruta y leche Kcal:274 Prot:11,5 Lip:16,6 HC:17,9
Pasta elbows with tomato sauce - Día 11 -	Rain soup - Día 12 -	Sautéed vegetable stew with serrano ham and boiled egg - Día 13 -	Rioja-style lentils - Día 14 -	"Milanesa" rice - Día 15 -
Haddock fillet in sauce with diced courgette	Chicken legs with vegetables	Mixed burger meat hamburger in sauce with diced potatoes	Villarroy eggs c/ Lettuce	Battered cod fillet c/ Lettuce and beet
Bread y Flavoured yogurt Kcal:425 Prot:18,9 Lip:12,5 HC:62,6	Bread y **Fruta y leche Kcal:174 Prot:16,1 Lip:9,4 HC:50,6	Bread y **Fruta y leche Kcal:334 Prot:18,8 Lip:23,6 HC:12	Bread y **Fruta y leche Kcal:381 Prot:19,8 Lip:9,9 HC:52,8	Bread y Flan Kcal:580 Prot:25,8 Lip:17,4 HC:90
Neapolitan farfalle - Día 18 -	Pinto beans with vegetables - Día 19 -	***Crema de calabaza con queso - Día 20 -	Rice with vegetables - Día 21 -	Stewed lentils with vegetables - Día 22 -
Marinated Galician style pork loin	Baked salmon c/ Diced potatoes	Roast chicken in juice with peppers	Breaded hake fillet c/ Lettuce	***Tortilla francesa con jamón york c/ Lettuce
Bread y **Fruta y leche Kcal:376 Prot:17,2 Lip:24,2 HC:22,2	Bread y **Fruta y leche Kcal:419 Prot:32,5 Lip:9,3 HC:50,4	Bread y Vanilla custard Kcal:553 Prot:29 Lip:24,2 HC:58,5	Wholemeal bread y **Fruta y leche Kcal:326 Prot:14,5 Lip:12,2 HC:40	Bread y Sugared plain yogurt Kcal:545 Prot:33,5 Lip:14,5 HC:73,4
**Risotto primavera - Día 25 -	Peas with garlic and bacon - Día 26 -	White beans with chorizo - Día 27 -	Star soup - Día 28 -	Mixed paella - Día 29 -
Ham and cheese pizza	Spanish omelette c/ Lettuce and corn	Fish figures c/ Lettuce	Chicken legs with potatoes	Harvestfish fillet in tomato sauce
Bread y Profiteroles Kcal:231 Prot:12 Lip:0 HC:27	Bread y **Fruta y leche Kcal:610 Prot:10,3 Lip:14,8 HC:23,5	Bread y Liquid yogurt Kcal:667 Prot:30,3 Lip:18,4 HC:97,4	Bread y **Fruta y leche Kcal:173 Prot:16 Lip:9,4 HC:5,9	Bread y **Fruta y leche Kcal:208 Prot:15,8 Lip:7,9 HC:17,9

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, o en el teléfono 918729230 Ext. 3. En nuestra página WEB, dispone además de las recomendaciones para las cenas..

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



Revista Pequeñasui ¡Descárguela!





Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

Coliflor rehogada - Día 4 -	Arroz integral con salsa de tomate - Día 5 -	Sopa (pasta sin gluten/huevo) - Día 6 -	Patatas guisadas a la marinera - Día 7 -	Judias verdes rehogadas - Día 8 -
.Ragout de ternera con patatas Barra de pan sin gluten y Fruta y leche	*Filete de merluza al horno con guisantes y huevo duro Barra de pan sin gluten y Fruta y leche Kcal:269 Prot:12,8 Lip:10,4 HC:23,3	.Cocido Madrileño completo Barra de pan sin gluten y Postre Lácteo Kcal:315 Prot:16,9 Lip:17,2 HC:28,2	.Filete de pollo con pisto de verduras Barra de pan sin gluten y Fruta Kcal:236 Prot:17,2 Lip:13,7 HC:11,1	Tortilla española de chorizo c/ Lechuga Barra de pan sin gluten y Fruta y leche Kcal:254 Prot:9,5 Lip:15,7 HC:18,1
Pasta (sin gluten/huevo) - Día 11 -	Sopa (pasta sin gluten/huevo) - Día 12 -	.Menestra de verduras - Día 13 -	.Crema de zanahoria - Día 14 -	.Arroz a la Milanesa - Día 15 -
Filete de abadejo en salsa con daditos de calabacín Barra de pan sin gluten y Postre Lácteo Kcal:79 Prot:7,9 Lip:4,7 HC:1,2	.Jamonicos de pollo con verduras Barra de pan sin gluten y Fruta y leche Kcal:168 Prot:16,1 Lip:9,4 HC:6	Hamburguesa de vacuno 100% al horno con daditos de zanahoria Barra de pan sin gluten y Fruta y leche Kcal:300 Prot:15,6 Lip:23 HC:7,7	.Tortilla Francesa c/ Lechuga Barra de pan sin gluten y Fruta y leche Kcal:220 Prot:8,6 Lip:8,8 HC:26,3	*Bacalao al horno c/ Lechuga y remolacha Barra de pan sin gluten y Postre Lácteo Kcal:234 Prot:19,3 Lip:9,6 HC:14,9
Pasta (sin gluten/huevo) - Día 18 -	.Judias pintas con verduras - Día 19 -	.Crema de calabaza con queso - Día 20 -	Arroz con verduras - Día 21 -	Brocoli rehogado - Día 22 -
*Cinta de lomo adobada a la gallega Barra de pan sin gluten y Fruta y leche Kcal:243 Prot:13,8 Lip:19,8 HC:2,4	Salmon al horno c/ Patata cuadro Barra de pan sin gluten y Fruta y leche Kcal:419 Prot:32,5 Lip:9,3 HC:50,4	Pollo asado en su jugo con pimientos Barra de pan sin gluten y Postre Lácteo Kcal:293 Prot:22 Lip:18,2 HC:10,5	Filete de merluza al horno c/ Lechuga Barra de pan sin gluten y Fruta y leche Kcal:200 Prot:10,8 Lip:3,7 HC:21,3	.Tortilla Francesa con jamón york c/ Lechuga Barra de pan sin gluten y Postre Lácteo Kcal:186 Prot:17,6 Lip:9,8 HC:7,3
Risotto primavera - Día 25 -	Guisantes con ajo y bacon - Día 26 -	.Alubias blancas con chorizo - Día 27 -	Sopa (pasta sin gluten/huevo) - Día 28 -	.Paella Mixta - Día 29 -
Pizza sin alérgenos Barra de pan sin gluten y Postre Lácteo	.Tortilla Española c/ Lechuga y maíz Barra de pan sin gluten y Fruta y leche Kcal:610 Prot:10,3 Lip:14,8 HC:23,5	Filete de merluza al horno c/ Lechuga Barra de pan sin gluten y Postre Lácteo Kcal:296 Prot:21,8 Lip:5,2 HC:30,4	.Muslitos de pollo con patatas Barra de pan sin gluten y Fruta y leche Kcal:167 Prot:16 Lip:9,4 HC:5,9	Filete de palometa en salsa de tomate Barra de pan sin gluten y Fruta y leche Kcal:208 Prot:15,8 Lip:7,9 HC:17,9

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, o en el teléfono 918729230 Ext. 3. En nuestra página WEB, dispone además de las recomendaciones para las cenas..

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



Revista Pequeñasui ¡Descárguela!





Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

Lentejas ecologicas con verduras - Día 4 -	Arroz integral con salsa de tomate - Día 5 -	Sopa (pasta sin gluten/huevo) - Día 6 -	Patatas guisadas a la marinera - Día 7 -	Judias verdes rehogadas - Día 8 -
Albondigas de burger meat mixta al horno con patatas Pan y Fruta y leche	Filete de merluza al horno Pan y Fruta y leche Kcal:245 Prot:10,4 Lip:4,1 HC:23,6	.Cocido Madrileño completo Pan y Postre Lácteo Kcal:528 Prot:24,5 Lip:20,6 HC:69,7	.Filete de pollo con pisto de verduras Pan y Fruta Kcal:372 Prot:21,1 Lip:15,7 HC:40,1	Cinta de lomo fresca en salsa c/ Lechuga Pan y Fruta y leche Kcal:265 Prot:20,2 Lip:17,1 HC:7,6
Pasta (sin gluten/huevo) - Día 11 -	Sopa (pasta sin gluten/huevo) - Día 12 -	.Menestra de verduras - Día 13 -	Lentejas a la Riojana - Día 14 -	.Arroz a la Milanesa - Día 15 -
Filete de abadejo en salsa con daditos de calabacin Pan y Postre Lácteo Kcal:292 Prot:15,5 Lip:8,1 HC:42,7	.Jamonicos de pollo con verduras Pan y Fruta y leche Kcal:168 Prot:16,1 Lip:9,4 HC:6	*Hamburguesa burger meat mixta en salsa con patatas cuadro Pan y Fruta y leche Kcal:305 Prot:15,5 Lip:20,9 HC:13,9	Filete de pollo al horno c/ Lechuga Pan y Fruta y leche Kcal:369 Prot:39,1 Lip:10 HC:30,8	*Bacalao al horno c/ Lechuga y remolacha Pan y Postre Lácteo Kcal:470 Prot:26,2 Lip:12,4 HC:64
Pasta (sin gluten/huevo) - Día 18 -	.Judias pintas con verduras - Día 19 -	.Crema de calabaza - Día 20 -	Arroz con verduras - Día 21 -	.Lentejas estofadas con verduras - Día 22 -
*Cinta de lomo adobada a la gallega Pan y Fruta y leche Kcal:243 Prot:13,8 Lip:19,8 HC:2,4	Salmon al horno c/ Patata cuadro Pan y Fruta y leche Kcal:419 Prot:32,5 Lip:9,3 HC:50,4	Pollo asado en su jugo con pimientos Pan y Postre Lácteo Kcal:476 Prot:23,3 Lip:17,7 HC:59,5	Filete de merluza al horno c/ Lechuga Pan integral y Fruta y leche Kcal:200 Prot:10,8 Lip:3,7 HC:21,3	Cinta de lomo fresca en salsa c/ Lechuga Pan y Postre Lácteo Kcal:597 Prot:37,1 Lip:19,3 HC:72,1
Risotto primavera - Día 25 -	Guisantes con ajo y bacon - Día 26 -	.Alubias blancas con chorizo - Día 27 -	Sopa (pasta sin gluten/huevo) - Día 28 -	.Paella Mixta - Día 29 -
Pizza de jamon york y queso Pan y Postre Lácteo Kcal:454 Prot:19,8 Lip:3 HC:71,7	Filete de pollo al horno c/ Lechuga y maíz Pan y Fruta y leche Kcal:601 Prot:29,1 Lip:10,2 HC:14,1	Filete de merluza al horno c/ Lechuga Pan y Postre Lácteo Kcal:514 Prot:28,7 Lip:8,8 HC:73,4	.Muslitos de pollo con patatas Pan y Fruta y leche Kcal:167 Prot:16 Lip:9,4 HC:5,9	Filete de palometa en salsa de tomate Pan y Fruta y leche Kcal:208 Prot:15,8 Lip:7,9 HC:17,9

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, o en el teléfono 918729230 Ext. 3. En nuestra página WEB, dispone además de las recomendaciones para las cenas..

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



Revista Pequeñasui
¡Descárguela!





Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

Lentejas ecologicas con verduras - Día 4 -	Arroz integral con salsa de tomate - Día 5 -	.Sopa de Cocido - Día 6 -	Patatas guisadas a la marinera - Día 7 -	Judias verdes ecologicas con ajito y zanahoria - Día 8 -
Albondigas de burger meat mixta al horno con patatas	*Filete de merluza al horno con guisantes y huevo duro	.Cocido Madrileño completo	.Filete de pollo con pisto de verduras	Tortilla española c/ Lechuga
Fruta, leche sin lactosa y pan	Fruta, leche sin lactosa y pan Kcal:405 Prot:16,7 Lip:12,4 HC:52,3	Pan y yogur de soja Kcal:457 Prot:20,8 Lip:19,2 HC:57,2	Pan y Fruta Kcal:372 Prot:21,1 Lip:15,7 HC:40,1	Fruta, leche sin lactosa y pan Kcal:339 Prot:10,9 Lip:13,6 HC:45,3
*Coditos con salsa de tomate - Día 11 -	Sopa de lluvia - Día 12 -	.Menestra de verduras - Día 13 -	Lentejas a la Riojana - Día 14 -	.Arroz a la Milanesa - Día 15 -
Filete de abadejo en salsa con daditos de calabacín	.Jamonicitos de pollo con verduras	*Hamburguesa burger meat mixta en salsa con patatas cuadro	.Tortilla Francesa c/ Lechuga	*Bacalao al horno c/ Lechuga y remolacha
Pan y yogur de soja Kcal:348 Prot:15,2 Lip:11,1 HC:50,1	Fruta, leche sin lactosa y pan Kcal:310 Prot:20 Lip:11,4 HC:35	Fruta, leche sin lactosa y pan Kcal:441 Prot:19,4 Lip:22,9 HC:42,9	Fruta, leche sin lactosa y pan Kcal:505 Prot:25,9 Lip:13,5 HC:72,8	Yogur de soja y pan Kcal:370 Prot:23,2 Lip:11,6 HC:43,9
.Farfalle a la Napolitana - Día 18 -	.Judias pintas con verduras - Día 19 -	.Crema de calabaza - Día 20 -	Arroz con verduras - Día 21 -	.Lentejas estofadas con verduras - Día 22 -
*Cinta de lomo adobada a la gallega	Salmon al horno c/ Patata cuadro	Pollo asado en su jugo con pimientos	Filete de merluza al horno c/ Lechuga	.Tortilla Francesa con jamón york c/ Lechuga
Fruta, leche sin lactosa y pan Kcal:512 Prot:21,1 Lip:26,2 HC:51,2	Fruta, leche sin lactosa y pan Kcal:555 Prot:36,4 Lip:11,3 HC:79,4	Pan y yogur de soja Kcal:352 Prot:20,2 Lip:13,7 HC:40,5	Fruta, leche sin lactosa y pan integral Kcal:441 Prot:18,8 Lip:5,1 HC:70,3	Fruta, leche sin lactosa y pan Kcal:468 Prot:29,8 Lip:13,1 HC:60,9
Risotto primavera - Día 25 -	Guisantes con ajo y bacon - Día 26 -	.Alubias blancas con chorizo - Día 27 -	.Sopa de Estrellas - Día 28 -	.Paella Mixta - Día 29 -
Pizza sin alérgenos	.Tortilla Española c/ Lechuga y maíz	Filete de merluza al horno c/ Lechuga	.Muslitos de pollo con patatas	Filete de palometa en salsa de tomate
Pan y Fruta Kcal:136 Prot:3,9 Lip:2 HC:29	Fruta, leche sin lactosa y pan Kcal:746 Prot:14,2 Lip:16,8 HC:52,5	Pan y yogur de soja Kcal:432 Prot:25,7 Lip:7,2 HC:59,4	Fruta, leche sin lactosa y pan Kcal:309 Prot:19,9 Lip:11,4 HC:34,9	Pan y yogur de soja Kcal:344 Prot:19,7 Lip:9,9 HC:46,9

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, o en el teléfono 918729230 Ext. 3. En nuestra página WEB, dispone además de las recomendaciones para las cenas..

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



Revista Pequeñasui ¡Descárguela!





Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

Lentejas ecologicas con verduras - Día 4 -	Arroz integral con salsa de tomate - Día 5 -	.Sopa de Cocido - Día 6 -	Patatas guisadas con verduras - Día 7 -	Judias verdes ecológicas con jamón - Día 8 -
Albondigas de burger meat mixta al horno con patatas Pan y Fruta y leche	Magro de cerdo en salsa con verduritas Pan y Fruta y leche Kcal:292 Prot:16,5 Lip:10,6 HC:24,9	.Cocido Madrileño completo Pan y Postre Lácteo Kcal:534 Prot:24,5 Lip:20,6 HC:69,7	.Filete de pollo con pisto de verduras Pan y Fruta Kcal:366 Prot:19,2 Lip:13,5 HC:45,7	Tortilla española de chorizo c/ Lechuga Pan y Fruta y leche Kcal:274 Prot:11,5 Lip:16,6 HC:17,9
*Coditos con salsa de tomate - Día 11 -	Sopa de lluvia - Día 12 -	*Menestra de verduras rehogadas con jamón serrano y huevo duro *Hamburguesa burger meat mixta en salsa con patatas cuadro Pan y Fruta y leche Kcal:334 Prot:18,8 Lip:23,6 HC:12	Lentejas a la Riojana - Día 14 -	.Arroz a la Milanesa - Día 15 -
Cinta de lomo fresca encebollada Pan y Postre Lácteo Kcal:456 Prot:26,5 Lip:12 HC:64	.Jamonicos de pollo con verduras Pan y Fruta y leche Kcal:174 Prot:16,1 Lip:9,4 HC:6	*Hamburguesa burger meat mixta en salsa con patatas cuadro Pan y Fruta y leche Kcal:334 Prot:18,8 Lip:23,6 HC:12	.Tortilla Francesa c/ Lechuga Pan y Fruta y leche Kcal:369 Prot:22 Lip:11,5 HC:43,8	Filete de pollo al horno c/ Lechuga y remolacha Pan y Postre Lácteo Kcal:515 Prot:37,2 Lip:12,5 HC:64
.Farfalle a la Napolitana - Día 18 -	.Judias pintas con verduras - Día 19 -	.Crema de calabaza con queso - Día 20 -	Arroz con verduras - Día 21 -	.Lentejas estofadas con verduras - Día 22 -
*Cinta de lomo adobada a la gallega Pan y Fruta y leche Kcal:376 Prot:17,2 Lip:24,2 HC:22,2	Ragout de ternera en salsa c/ Patata cuadro Pan y Fruta y leche Kcal:578 Prot:25,6 Lip:31,4 HC:48	Pollo asado en su jugo con pimientos Pan y Postre Lácteo Kcal:553 Prot:29 Lip:24,2 HC:58,5	Cinta de lomo fresca encebollada c/ Lechuga Pan integral y Fruta y leche Kcal:230 Prot:18 Lip:7,3 HC:23,7	.Tortilla Francesa con jamón york c/ Lechuga Pan y Postre Lácteo Kcal:545 Prot:33,5 Lip:14,5 HC:73,4
Risotto primavera - Día 25 -	Guisantes con ajo y bacon - Día 26 -	.Alubias blancas con chorizo - Día 27 -	.Sopa de Estrellas - Día 28 -	Arroz con verduras - Día 29 -
Pizza sin alérgenos Pan y Profiteroles	.Tortilla Española c/ Lechuga y maíz Pan y Fruta y leche Kcal:610 Prot:10,3 Lip:14,8 HC:23,5	Cinta de lomo fresca en salsa c/ Lechuga Pan y Postre Lácteo Kcal:631 Prot:38 Lip:21,7 HC:74,5	.Muslitos de pollo con patatas Pan y Fruta y leche Kcal:173 Prot:16 Lip:9,4 HC:5,9	*Ragout de ternera a la jardinera de verduras Pan y Fruta y leche Kcal:300 Prot:13,7 Lip:33,1 HC:21,9

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, o en el teléfono 918729230 Ext. 3. En nuestra página WEB, dispone además de las recomendaciones para las cenas..

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



Revista Pequeñasui ¡Descárguela!





Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

Lentejas ecologicas con verduras - Día 4 -	Arroz integral con salsa de tomate - Día 5 -	Sopa de ave - Día 6 -	Patatas guisadas a la marinera - Día 7 -	Judias verdes rehogadas - Día 8 -
.Ragout de ternera con patatas	*Filete de merluza al horno con guisantes y huevo duro	Cocido madrileño sin embutidos	.Filete de pollo con pisto de verduras	.Tortilla Española c/ Lechuga
Pan y Fruta y leche	Pan y Fruta y leche Kcal:269 Prot:12,8 Lip:10,4 HC:23,3	Pan y Postre Lácteo Kcal:518 Prot:25,7 Lip:11 HC:82,4	Pan y Fruta Kcal:372 Prot:21,1 Lip:15,7 HC:40,1	Pan y Fruta y leche Kcal:217 Prot:7,2 Lip:13,4 HC:15,5
*Coditos con salsa de tomate - Día 11 -	Sopa de ave - Día 12 -	.Menestra de verduras - Día 13 -	*Lentejas a la hortelana - Día 14 -	Arroz con verduras - Día 15 -
Filete de abadejo en salsa con daditos de calabacín	.Jamonicitos de pollo con verduras	Hamburguesa de vacuno 100% al horno con daditos de zanahoria	Huevos Villarroy c/ Lechuga	.Filete de bacalao rebocado c/ Lechuga y remolacha
Pan y Postre Lácteo Kcal:425 Prot:18,9 Lip:12,5 HC:62,6	Pan y Fruta y leche Kcal:174 Prot:16,1 Lip:9,4 HC:6	Pan y Fruta y leche Kcal:300 Prot:15,6 Lip:23 HC:7,7	Pan y Fruta y leche Kcal:338 Prot:15,9 Lip:7,5 HC:51,2	Pan y Postre Lácteo Kcal:559 Prot:21,3 Lip:15,8 HC:86,1
.Farfalle a la Napolitana - Día 18 -	.Judias pintas con verduras - Día 19 -	.Crema de calabaza con queso - Día 20 -	Arroz con verduras - Día 21 -	.Lentejas estofadas con verduras - Día 22 -
Filete de pollo encebollado	Salmon al horno c/ Patata cuadro	Pollo asado en su jugo con pimientos	Filete de Merluza Rebocado c/ Lechuga	.Tortilla Francesa c/ Lechuga
Pan y Fruta y leche Kcal:279 Prot:16,4 Lip:13,8 HC:22,1	Pan y Fruta y leche Kcal:419 Prot:32,5 Lip:9,3 HC:50,4	Pan y Postre Lácteo Kcal:553 Prot:29 Lip:24,2 HC:58,5	Pan integral y Fruta y leche Kcal:326 Prot:14,5 Lip:12,2 HC:40	Pan y Postre Lácteo Kcal:539 Prot:25,7 Lip:12,5 HC:83,7
Risotto primavera - Día 25 -	*Guisantes rehogados con cebolla - Día 26 -	.Judias blancas con verduras - Día 27 -	Sopa de ave - Día 28 -	.Paella Mixta - Día 29 -
Pizza sin alérgenos	.Tortilla Española c/ Lechuga y maíz	*Figuritas de pescado c/ Lechuga	.Muslitos de pollo con patatas	Filete de palometa en salsa de tomate
Pan y Profiteroles	Pan y Fruta y leche Kcal:237 Prot:9,2 Lip:13,4 HC:18,6	Pan y Postre Lácteo Kcal:634 Prot:27,6 Lip:15 HC:99,3	Pan y Fruta y leche Kcal:173 Prot:16 Lip:9,4 HC:5,9	Pan y Fruta y leche Kcal:208 Prot:15,8 Lip:7,9 HC:17,9

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, o en el teléfono 918729230 Ext. 3. En nuestra página WEB, dispone además de las recomendaciones para las cenas..

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



Revista Pequeñasui ¡Descárguela!





Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

<p>Lentejas ecologicas con verduras - Día 4 -</p> <p>Albondigas de burger meat mixta al horno con verduritas</p> <p>Pan y Fruta y leche</p>	<p>Arroz integral con verduras - Día 5 -</p> <p>*Filete de merluza al horno con guisantes y huevo duro</p> <p>Pan y Fruta y leche Kcal:214 Prot:12,6 Lip:9,7 HC:19,4</p>	<p>.Sopa de Cocido - Día 6 -</p> <p>Cocido madrileño sin embutidos</p> <p>Pan y Yogur desnatado Kcal:481 Prot:26,4 Lip:10,1 HC:74,3</p>	<p>Patatas guisadas a la marinera - Día 7 -</p> <p>*Filete de pollo con verduras</p> <p>Pan y Fruta Kcal:358 Prot:22,7 Lip:13,7 HC:39,6</p>	<p>Judias verdes ecológicas con jamón - Día 8 -</p> <p>.Tortilla Francesa c/ Lechuga</p> <p>Pan y Fruta y leche Kcal:228 Prot:10,8 Lip:11,2 HC:18,9</p>
<p>Coditos blancos salteados con champiñon - Día 11 -</p> <p>Filete de abadejo en salsa con daditos de calabacin</p> <p>Pan y Yogur desnatado Kcal:376 Prot:19,7 Lip:11 HC:53,1</p>	<p>Sopa de lluvia - Día 12 -</p> <p>.Jamonicos de pollo con verduras</p> <p>Pan y Fruta y leche Kcal:174 Prot:16,1 Lip:9,3 HC:6</p>	<p>*Menestra de verduras rehogadas con jamón serrano y huevo duro - Día 13 -</p> <p>Hamburguesa de burger meat mixta con champiñones</p> <p>Pan y Fruta y leche Kcal:327 Prot:19,7 Lip:22,8 HC:10,9</p>	<p>*Lentejas a la hortelana - Día 14 -</p> <p>.Tortilla Francesa con jamón york c/ Lechuga</p> <p>Pan y Fruta y leche Kcal:332 Prot:25,9 Lip:11,1 HC:31,9</p>	<p>.Arroz a la Milanesa - Día 15 -</p> <p>*Bacalao al horno c/ Lechuga y remolacha</p> <p>Pan y Flan de huevo sin azucar Kcal:424 Prot:26,5 Lip:11,7 HC:53,9</p>
<p>Farfalle rehogados con verduras - Día 18 -</p> <p>*Cinta de lomo adobada a la gallega</p> <p>Pan y Fruta y leche Kcal:370 Prot:16,7 Lip:25,6 HC:18</p>	<p>.Judias pintas con verduras - Día 19 -</p> <p>Salmon al horno c/ Patata cuadro</p> <p>Pan y Fruta y leche Kcal:419 Prot:32,5 Lip:9,3 HC:50,4</p>	<p>.Crema de calabaza - Día 20 -</p> <p>Pollo asado en su jugo con pimientos</p> <p>Pan y Flan de huevo sin azucar Kcal:406 Prot:23,5 Lip:13,8 HC:50,5</p>	<p>Arroz con verduras - Día 21 -</p> <p>Filete de merluza al horno c/ Lechuga</p> <p>Pan integral y Fruta y leche Kcal:200 Prot:10,8 Lip:3,7 HC:21,3</p>	<p>.Lentejas estofadas con verduras - Día 22 -</p> <p>.Tortilla Francesa con jamón york c/ Lechuga</p> <p>Pan y Yogur desnatado Kcal:508 Prot:34,2 Lip:13,6 HC:65,3</p>
<p>*Arroz con champiñones - Día 25 -</p> <p>Pollo asado con guisantes y zanahorias</p> <p>Pan y Flan de huevo sin azucar Kcal:490 Prot:24 Lip:17,3 HC:62,5</p>	<p>*Guisantes rehogados con cebolla - Día 26 -</p> <p>.Tortilla Francesa c/ Lechuga y maíz</p> <p>Pan y Fruta y leche Kcal:228 Prot:10,8 Lip:10,3 HC:22,2</p>	<p>.Judias blancas con verduras - Día 27 -</p> <p>Filete de merluza al horno c/ Lechuga</p> <p>Pan y Yogur desnatado Kcal:439 Prot:27,4 Lip:4,3 HC:65,7</p>	<p>.Sopa de Estrellas - Día 28 -</p> <p>.Muslitos de pollo con patatas</p> <p>Pan y Fruta y leche Kcal:173 Prot:16 Lip:9,4 HC:5,9</p>	<p>.Paella Mixta - Día 29 -</p> <p>Palometa al horno con verduritas</p> <p>Pan y Fruta y leche Kcal:214 Prot:13,6 Lip:10,1 HC:16,8</p>

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

Menús Equilibrados

Ecológicamente Responsables

Alimentación Neurosaludable

Certificaciones de calidad

Concienciados Socialmente

Alimentos de proximidad



Revista Pequeñasui ¡Descárguela!





Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

Lentejas ecologicas con verduras - Día 4 -	Arroz integral con salsa de tomate - Día 5 -	.Sopa de Cocido - Día 6 -	Patatas guisadas a la marinera - Día 7 -	Judias verdes ecológicas con jamón - Día 8 -
Albondigas de burger meat mixta al horno con patatas Pan y Fruta y leche	*Filete de merluza al horno con guisantes y huevo duro Pan y Fruta y leche Kcal:269 Prot:12,8 Lip:10,4 HC:23,3	.Cocido Madrileño completo Pan y Postre Lácteo Kcal:534 Prot:24,5 Lip:20,6 HC:69,7	.Filete de pollo con pisto de verduras Pan y Fruta Kcal:372 Prot:21,1 Lip:15,7 HC:40,1	Tortilla española de chorizo c/ Lechuga Pan y Fruta y leche Kcal:274 Prot:11,5 Lip:16,6 HC:17,9
*Coditos con salsa de tomate - Día 11 -	Sopa de lluvia - Día 12 -	*Menestra de verduras rehogadas con jamón serrano y huevo duro *Hamburguesa burger meat mixta en salsa con patatas cuadro Pan y Fruta y leche Kcal:334 Prot:18,8 Lip:23,6 HC:12	Lentejas a la Riojana - Día 14 -	.Arroz a la Milanesa - Día 15 -
Filete de abadejo en salsa con daditos de calabacín Pan y Postre Lácteo Kcal:425 Prot:18,9 Lip:12,5 HC:62,6	.Jamonicos de pollo con verduras Pan y Fruta y leche Kcal:174 Prot:16,1 Lip:9,4 HC:6	.Crema de calabaza con queso - Día 20 -	Huevos Villarroy c/ Lechuga Pan y Fruta y leche Kcal:381 Prot:19,8 Lip:9,9 HC:52,8	.Filete de bacalao rebocado c/ Lechuga y remolacha Pan y Postre Lácteo Kcal:580 Prot:25,8 Lip:17,4 HC:80
.Farfalle a la Napolitana - Día 18 -	.Judias pintas con verduras - Día 19 -	Pollo asado en su jugo con pimientos Pan y Postre Lácteo Kcal:553 Prot:29 Lip:24,2 HC:58,5	Arroz con verduras - Día 21 -	.Lentejas estofadas con verduras - Día 22 -
*Cinta de lomo adobada a la gallega Pan y Fruta y leche Kcal:376 Prot:17,2 Lip:24,2 HC:22,2	Salmon al horno c/ Patata cuadro Pan y Fruta y leche Kcal:419 Prot:32,5 Lip:9,3 HC:50,4	.Alubias blancas con chorizo - Día 27 -	Filete de Merluza Rebocado c/ Lechuga Pan integral y Fruta y leche Kcal:326 Prot:14,5 Lip:12,2 HC:40	.Tortilla Francesa con jamón york c/ Lechuga Pan y Postre Lácteo Kcal:545 Prot:33,5 Lip:14,5 HC:73,4
Risotto primavera - Día 25 -	Guisantes con ajo y bacon - Día 26 -	*Figuritas de pescado c/ Lechuga Pan y Postre Lácteo Kcal:667 Prot:30,3 Lip:18,4 HC:97,4	.Sopa de Estrellas - Día 28 -	.Paella Mixta - Día 29 -
Pizza de jamon york y queso Pan y Postre Lácteo Kcal:454 Prot:19,8 Lip:3 HC:71,7	.Tortilla Española c/ Lechuga y maíz Pan y Fruta y leche Kcal:610 Prot:10,3 Lip:14,8 HC:23,5		.Muslitos de pollo con patatas Pan y Fruta y leche Kcal:173 Prot:16 Lip:9,4 HC:5,9	Filete de palometa en salsa de tomate Pan y Fruta y leche Kcal:208 Prot:15,8 Lip:7,9 HC:17,9

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, o en el teléfono 918729230 Ext. 3. En nuestra página WEB, dispone además de las recomendaciones para las cenas..

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



Revista Pequeñasui
¡Descárguela!





Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

Coliflor rehogada - Día 4 -	Arroz integral con salsa de tomate - Día 5 -	.Sopa de Cocido - Día 6 -	Patatas guisadas a la marinera - Día 7 -	Judias verdes ecológicas con jamón - Día 8 -
Albondigas de burger meat mixta al horno con patatas Pan y Fruta y leche Kcal:425 Prot:18,9 Lip:12,5 HC:62,6	*Filete de merluza al horno con guisantes y huevo duro Pan y Fruta y leche Kcal:269 Prot:12,8 Lip:10,4 HC:23,3	.Cocido Madrileño completo Pan y Postre Lácteo Kcal:534 Prot:24,5 Lip:20,6 HC:69,7	.Filete de pollo con pisto de verduras Pan y Fruta Kcal:372 Prot:21,1 Lip:15,7 HC:40,1	Tortilla española de chorizo c/ Lechuga Pan y Fruta y leche Kcal:274 Prot:11,5 Lip:16,6 HC:17,9
*Coditos con salsa de tomate - Día 11 -	Sopa de lluvia - Día 12 -	*Menestra de verduras rehogadas con jamón serrano y huevo duro - Día 13 -	.Crema de zanahoria - Día 14 -	.Arroz a la Milanesa - Día 15 -
Filete de abadejo en salsa con daditos de calabacín Pan y Postre Lácteo Kcal:425 Prot:18,9 Lip:12,5 HC:62,6	.Jamonicitos de pollo con verduras Pan y Fruta y leche Kcal:174 Prot:16,1 Lip:9,4 HC:6	*Hamburguesa burger meat mixta en salsa con patatas cuadro Pan y Fruta y leche Kcal:334 Prot:18,8 Lip:23,6 HC:12	Huevos Villarroy c/ Lechuga Pan y Fruta y leche Kcal:231 Prot:6,4 Lip:7,2 HC:35,3	.Filete de bacalao rebocado c/ Lechuga y remolacha Pan y Postre Lácteo Kcal:580 Prot:25,8 Lip:17,4 HC:80
.Farfalle a la Napolitana - Día 18 -	.Judias pintas con verduras - Día 19 -	.Crema de calabaza con queso - Día 20 -	Arroz con verduras - Día 21 -	Brocoli rehogado - Día 22 -
*Cinta de lomo adobada a la gallega Pan y Fruta y leche Kcal:376 Prot:17,2 Lip:24,2 HC:22,2	Salmon al horno c/ Patata cuadro Pan y Fruta y leche Kcal:419 Prot:32,5 Lip:9,3 HC:50,4	Pollo asado en su jugo con pimientos Pan y Postre Lácteo Kcal:553 Prot:29 Lip:24,2 HC:58,5	Filete de Merluza Rebocado c/ Lechuga Pan integral y Fruta y leche Kcal:326 Prot:14,5 Lip:12,2 HC:40	.Tortilla Francesa con jamón york c/ Lechuga Pan y Postre Lácteo Kcal:399 Prot:25,2 Lip:13,2 HC:48,8
Risotto primavera - Día 25 -	Guisantes con ajo y bacon - Día 26 -	.Alubias blancas con chorizo - Día 27 -	.Sopa de Estrellas - Día 28 -	.Paella Mixta - Día 29 -
Pizza de jamon york y queso Pan y Profiteroles Kcal:231 Prot:12 Lip:0 HC:27	.Tortilla Española c/ Lechuga y maíz Pan y Fruta y leche Kcal:610 Prot:10,3 Lip:14,8 HC:23,5	*Figuritas de pescado c/ Lechuga Pan y Postre Lácteo Kcal:667 Prot:30,3 Lip:18,4 HC:97,4	.Muslitos de pollo con patatas Pan y Fruta y leche Kcal:173 Prot:16 Lip:9,4 HC:5,9	Filete de palometa en salsa de tomate Pan y Fruta y leche Kcal:208 Prot:15,8 Lip:7,9 HC:17,9

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, o en el teléfono 918729230 Ext. 3. En nuestra página WEB, dispone además de las recomendaciones para las cenas..

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



Revista Pequeñasui
¡Descárguela!





Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

Lentejas ecologicas con verduras - Día 4 -	Arroz integral con salsa de tomate - Día 5 -	.Sopa de Cocido - Día 6 -	Patatas guisadas con verduras - Día 7 -	Judias verdes ecológicas con jamón - Día 8 -
Albondigas de burger meat mixta al horno con patatas Pan y Fruta y leche	Magro de cerdo en salsa con verduritas Pan y Fruta y leche Kcal:292 Prot:16,5 Lip:10,6 HC:24,9	.Cocido Madrileño completo Pan y Postre Lácteo Kcal:534 Prot:24,5 Lip:20,6 HC:69,7	.Filete de pollo con pisto de verduras Pan y Fruta Kcal:366 Prot:19,2 Lip:13,5 HC:45,7	Tortilla española de chorizo c/ Lechuga Pan y Fruta y leche Kcal:274 Prot:11,5 Lip:16,6 HC:17,9
*Coditos con salsa de tomate - Día 11 -	Sopa de lluvia - Día 12 -	*Menestra de verduras rehogadas con jamón serrano y huevo duro *Hamburguesa burger meat mixta en salsa con patatas cuadro Pan y Fruta y leche Kcal:334 Prot:18,8 Lip:23,6 HC:12	Lentejas a la Riojana - Día 14 -	.Arroz a la Milanesa - Día 15 -
Cinta de lomo fresca encebollada Pan y Postre Lácteo Kcal:456 Prot:26,5 Lip:12 HC:64	.Jamonicos de pollo con verduras Pan y Fruta y leche Kcal:174 Prot:16,1 Lip:9,4 HC:6	*Hamburguesa burger meat mixta en salsa con patatas cuadro Pan y Fruta y leche Kcal:334 Prot:18,8 Lip:23,6 HC:12	.Tortilla Francesa c/ Lechuga Pan y Fruta y leche Kcal:369 Prot:22 Lip:11,5 HC:43,8	Filete de pollo al horno c/ Lechuga y remolacha Pan y Postre Lácteo Kcal:515 Prot:37,2 Lip:12,5 HC:64
.Farfalle a la Napolitana - Día 18 -	.Judias pintas con verduras - Día 19 -	.Crema de calabaza con queso - Día 20 -	Arroz con verduras - Día 21 -	.Lentejas estofadas con verduras - Día 22 -
*Cinta de lomo adobada a la gallega Pan y Fruta y leche Kcal:376 Prot:17,2 Lip:24,2 HC:22,2	Ragout de ternera en salsa c/ Patata cuadro Pan y Fruta y leche Kcal:578 Prot:25,6 Lip:31,4 HC:48	Pollo asado en su jugo con pimientos Pan y Postre Lácteo Kcal:553 Prot:29 Lip:24,2 HC:58,5	Cinta de lomo fresca encebollada c/ Lechuga Pan integral y Fruta y leche Kcal:230 Prot:18 Lip:7,3 HC:23,7	.Tortilla Francesa con jamón york c/ Lechuga Pan y Postre Lácteo Kcal:545 Prot:33,5 Lip:14,5 HC:73,4
Risotto primavera - Día 25 -	Guisantes con ajo y bacon - Día 26 -	.Alubias blancas con chorizo - Día 27 -	.Sopa de Estrellas - Día 28 -	Arroz con verduras - Día 29 -
Pizza sin alérgenos Pan y Postre Lácteo Kcal:223 Prot:7,8 Lip:3 HC:44,7	.Tortilla Española c/ Lechuga y maíz Pan y Fruta y leche Kcal:610 Prot:10,3 Lip:14,8 HC:23,5	Cinta de lomo fresca en salsa c/ Lechuga Pan y Postre Lácteo Kcal:631 Prot:38 Lip:21,7 HC:74,5	.Muslitos de pollo con patatas Pan y Fruta y leche Kcal:173 Prot:16 Lip:9,4 HC:5,9	*Ragout de ternera a la jardinera de verduras Pan y Fruta y leche Kcal:300 Prot:13,7 Lip:33,1 HC:21,9

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, o en el teléfono 918729230 Ext. 3. En nuestra página WEB, dispone además de las recomendaciones para las cenas..

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



Revista Pequeñasui
¡Descárguela!





Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

<p>Lentejas ecologicas con verduras - Día 4 -</p> <p>Albondigas de burger meat mixta al horno con patatas</p> <p>Pan y Fruta y leche</p>	<p>Arroz integral con salsa de tomate - Día 5 -</p> <p>*Filete de merluza al horno con guisantes y huevo duro</p> <p>Pan y Fruta y leche Kcal:269 Prot:12,8 Lip:10,4 HC:23,3</p>	<p>.Sopa de Cocido - Día 6 -</p> <p>.Cocido Madrileño completo</p> <p>Pan y Postre Lácteo Kcal:534 Prot:24,5 Lip:20,6 HC:69,7</p>	<p>.Patatas guisadas con verduras - Día 7 -</p> <p>.Filete de pollo con pisto de verduras</p> <p>Pan y Fruta Kcal:366 Prot:19,2 Lip:13,5 HC:45,7</p>	<p>Judias verdes ecológicas con jamón - Día 8 -</p> <p>Tortilla española de chorizo c/ Lechuga</p> <p>Pan y Fruta y leche Kcal:274 Prot:11,5 Lip:16,6 HC:17,9</p>
<p>*Coditos con salsa de tomate - Día 11 -</p> <p>Filete de abadejo en salsa con daditos de calabacín</p> <p>Pan y Postre Lácteo Kcal:425 Prot:18,9 Lip:12,5 HC:62,6</p>	<p>Sopa de lluvia - Día 12 -</p> <p>.Jamonicos de pollo con verduras</p> <p>Pan y Fruta y leche Kcal:174 Prot:16,1 Lip:9,4 HC:6</p>	<p>*Menestra de verduras rehogadas con jamón serrano y huevo duro - Día 13 -</p> <p>*Hamburguesa burger meat mixta en salsa con patatas cuadro</p> <p>Pan y Fruta y leche Kcal:334 Prot:18,8 Lip:23,6 HC:12</p>	<p>Lentejas a la Riojana - Día 14 -</p> <p>Huevos Villarroy c/ Lechuga</p> <p>Pan y Fruta y leche Kcal:381 Prot:19,8 Lip:9,9 HC:52,8</p>	<p>.Arroz a la Milanesa - Día 15 -</p> <p>.Filete de bacalao rebocado c/ Lechuga y remolacha</p> <p>Pan y Postre Lácteo Kcal:580 Prot:25,8 Lip:17,4 HC:80</p>
<p>.Farfalle a la Napolitana - Día 18 -</p> <p>*Cinta de lomo adobada a la gallega</p> <p>Pan y Fruta y leche Kcal:376 Prot:17,2 Lip:24,2 HC:22,2</p>	<p>.Judias pintas con verduras - Día 19 -</p> <p>Salmon al horno c/ Patata cuadro</p> <p>Pan y Fruta y leche Kcal:419 Prot:32,5 Lip:9,3 HC:50,4</p>	<p>.Crema de calabaza con queso - Día 20 -</p> <p>Pollo asado en su jugo con pimientos</p> <p>Pan y Postre Lácteo Kcal:553 Prot:29 Lip:24,2 HC:58,5</p>	<p>Arroz con verduras - Día 21 -</p> <p>Filete de Merluza Rebocado c/ Lechuga</p> <p>Pan integral y Fruta y leche Kcal:326 Prot:14,5 Lip:12,2 HC:40</p>	<p>.Lentejas estofadas con verduras - Día 22 -</p> <p>.Tortilla Francesa con jamón york c/ Lechuga</p> <p>Pan y Postre Lácteo Kcal:545 Prot:33,5 Lip:14,5 HC:73,4</p>
<p>Risotto primavera - Día 25 -</p> <p>Pizza de jamon york y queso</p> <p>Pan y Profiteroles Kcal:231 Prot:12 Lip:0 HC:27</p>	<p>Guisantes con ajo y bacon - Día 26 -</p> <p>.Tortilla Española c/ Lechuga y maíz</p> <p>Pan y Fruta y leche Kcal:610 Prot:10,3 Lip:14,8 HC:23,5</p>	<p>.Alubias blancas con chorizo - Día 27 -</p> <p>*Figuritas de pescado c/ Lechuga</p> <p>Pan y Postre Lácteo Kcal:667 Prot:30,3 Lip:18,4 HC:97,4</p>	<p>.Sopa de Estrellas - Día 28 -</p> <p>.Muslitos de pollo con patatas</p> <p>Pan y Fruta y leche Kcal:173 Prot:16 Lip:9,4 HC:5,9</p>	<p>.Paella Mixta - Día 29 -</p> <p>Filete de palometa en salsa de tomate</p> <p>Pan y Fruta y leche Kcal:208 Prot:15,8 Lip:7,9 HC:17,9</p>

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

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



Revista Pequeñasui ¡Descárguela!





Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

Lentejas ecologicas con verduras - Día 4 -	Arroz integral con salsa de tomate - Día 5 -	Sopa (pasta sin gluten/huevo) - Día 6 -	Patatas guisadas a la marinera - Día 7 -	Judias verdes rehogadas - Día 8 -
Albondigas de burger meat mixta al horno con patatas Fruta, leche sin lactosa y pan	Filete de merluza al horno Fruta, leche sin lactosa y pan Kcal:381 Prot:14,3 Lip:6,1 HC:52,6	.Cocido Madrileño completo Pan y yogur de soja Kcal:451 Prot:20,8 Lip:19,2 HC:57,2	.Filete de pollo con pisto de verduras Fruta, leche sin lactosa y pan Kcal:372 Prot:21,1 Lip:15,7 HC:40,1	Cinta de lomo fresca en salsa c/ Lechuga Fruta, leche sin lactosa y pan Kcal:401 Prot:24,1 Lip:19,1 HC:36,6
Pasta (sin gluten/huevo) - Día 11 -	Sopa (pasta sin gluten/huevo) - Día 12 -	.Menestra de verduras - Día 13 -	Lentejas a la Riojana - Día 14 -	.Arroz a la Milanesa - Día 15 -
Filete de abadejo en salsa con daditos de calabacin Pan y yogur de soja Kcal:215 Prot:11,8 Lip:6,7 HC:30,2	.Jamonicos de pollo con verduras Fruta, leche sin lactosa y pan Kcal:304 Prot:20 Lip:11,4 HC:35	*Hamburguesa burger meat mixta en salsa con patatas cuadro Fruta, leche sin lactosa y pan Kcal:441 Prot:19,4 Lip:22,9 HC:42,9	Filete de pollo al horno c/ Lechuga Fruta, leche sin lactosa y pan Kcal:505 Prot:43 Lip:12 HC:59,8	*Bacalao al horno c/ Lechuga y remolacha Pan y yogur de soja Kcal:370 Prot:23,2 Lip:11,6 HC:43,9
Pasta (sin gluten/huevo) - Día 18 -	.Judias pintas con verduras - Día 19 -	.Crema de calabaza - Día 20 -	Arroz con verduras - Día 21 -	.Lentejas estofadas con verduras - Día 22 -
*Cinta de lomo adobada a la gallega Fruta, leche sin lactosa y pan Kcal:379 Prot:17,7 Lip:21,8 HC:31,4	Salmon al horno c/ Patata cuadro Fruta, leche sin lactosa y pan Kcal:555 Prot:36,4 Lip:11,3 HC:79,4	Pollo asado en su jugo con pimientos Pan y yogur de soja Kcal:352 Prot:20,2 Lip:13,7 HC:40,5	Filete de merluza al horno c/ Lechuga Fruta, leche sin lactosa y pan integral Kcal:441 Prot:18,8 Lip:5,1 HC:70,3	Cinta de lomo fresca en salsa c/ Lechuga Pan y yogur de soja Kcal:520 Prot:33,4 Lip:17,9 HC:59,6
Risotto primavera - Día 25 -	Guisantes con ajo y bacon - Día 26 -	.Alubias blancas con chorizo - Día 27 -	Sopa (pasta sin gluten/huevo) - Día 28 -	.Paella Mixta - Día 29 -
Pizza sin alérgenos Pan y yogur de soja Kcal:136 Prot:3,9 Lip:2 HC:29	Filete de pollo al horno c/ Lechuga y maíz Fruta, leche sin lactosa y pan Kcal:737 Prot:33 Lip:12,2 HC:43,1	Filete de merluza al horno c/ Lechuga Pan y yogur de soja Kcal:432 Prot:25,7 Lip:7,2 HC:59,4	.Muslitos de pollo con patatas Fruta, leche sin lactosa y pan Kcal:303 Prot:19,9 Lip:11,4 HC:34,9	Filete de palometa en salsa de tomate Pan y yogur de soja Kcal:344 Prot:19,7 Lip:9,9 HC:46,9

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, o en el teléfono 918729230 Ext. 3. En nuestra página WEB, dispone además de las recomendaciones para las cenas..

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



Revista Pequeñasui
¡Descárguela!

