



Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes



- Día 1 -

Arroz a la milanesa

- Día 2 -

Judías pintas con verduras

- Día 3 -

JORNADA FRANCESA

- Día 4 -

*Macarrones con salsa de tomate - Día 5 -

Albondigas burger meat mixta en salsa de tomate con zanahoria

.Tortilla de patata y calabacín c/ Lechuga

Champiñones a la provenzal
Cordon Bleu

*Varitas de merluza c/ Lechuga

Pan y Melocoton en almibar
Kcal:573 Prot:22,8 Lip:23 HC:69,4

Pan y Postre Lácteo
Kcal:545 Prot:23 Lip:14,4 HC:82,9

Pan y Croissant

Pan y Fruta y leche
Kcal:387 Prot:16,2 Lip:13,3 HC:49,3

*Coditos blancos salteados con verduras

- Día 8 -

Lentejas ecológicas con verduras

- Día 9 -

*Crema de espinacas

- Día 10 -

Arroz integral con salsa de tomate

- Día 11 -

Judías blancas a la riojana - Día 12 -

*Cinta de lomo adobada a la gallega

Filete de merluza en salsa con daditos de calabaza

.Jamoncitos de pollo con verduras

San marino c/ Lechuga

Tortilla francesa con jamon york c/ Lechuga y maíz

Pan y Postre Lácteo
Kcal:583 Prot:24,3 Lip:29 HC:59,5

Pan y Fruta y leche
Kcal:256 Prot:19,3 Lip:7,1 HC:28,8

Pan y Fruta y leche
Kcal:209 Prot:17 Lip:10,4 HC:11,8

Pan y Postre Lácteo
Kcal:585 Prot:17,7 Lip:11,8 HC:97,9

Pan y Fruta y leche
Kcal:351 Prot:26,9 Lip:11,7 HC:30,9

Arroz con verduras
.Filete de bacalao rebozado c/ Lechuga y remolacha

- Día 15 -

*Judías verdes rehogadas con zanahoria

- Día 16 -

Sopa de cocido

- Día 17 -

Crema de puerro

- Día 18 -

Farfalle a la napolitana - Día 19 -

Pan y Postre Lácteo
Kcal:541 Prot:21,3 Lip:16,6 HC:80

Pan y Fruta y leche
Kcal:178 Prot:13,4 Lip:14,6 HC:10,1

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

Pan y Fruta y leche
Kcal:213 Prot:16,7 Lip:10,4 HC:13,3

Pan y Fruta y leche
Kcal:214 Prot:11,4 Lip:9,2 HC:21

Lentejas ecológicas con verduras

- Día 22 -

*Arroz tres delicias

- Día 23 -

Sopa de letras

- Día 24 -

Patatas guisadas con magro fresco

- Día 25 -

Guisantes rehogados con jamon york - Día 26 -

*Figuritas de pescado c/ Lechuga y maíz

Ragout de ternera en salsa con patatas

Filete de pollo empanado c/ Lechuga y maíz

Filete de gallo San Pedro

Tortilla española guisada en salsa c/ Lechuga y maíz

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:153 Prot:11,9 Lip:7,1 HC:10,3

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

.Espirales tricolor con tomate

- Día 29 -

.Menestra de verduras

- Día 30 -

.Filete de merluza en salsa con daditos de calabacín

Hamburguesa de burger meat mixta con patatas fritas

Pan y Fruta y leche
Kcal:214 Prot:11,4 Lip:9,2 HC:21

Pan y Postre Lácteo
Kcal:583 Prot:24,9 Lip:30,5 HC:53,9

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) n° 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



- Día 1 -

Milanese style rice

- Día 2 -

Pinto beans with vegetables

- Día 3 -

FRENCH GASTRONOMIC DAY
"Provenzal" style mushrooms
**Cordon Bleu

- Día 4 -

Macaroni with tomato sauce

- Día 5 -

Mixed burger meatballs with tomato sauce and carrot

Spanish omelette with courgette c/ Lettuce

Hake figures c/ Lettuce

Bread y Peach in syrup
Kcal:573 Prot:22,8 Lip:23 HC:69,4

Bread y Flavoured yogurt
Kcal:545 Prot:23 Lip:14,4 HC:82,9

Bread y **Croissant

Bread y **Fruta y leche
Kcal:387 Prot:16,2 Lip:13,3 HC:49,3

Sautéed pasta elbows with vegetables

- Día 8 -

Ecological lentils with vegetables

- Día 9 -

Spinach cream

- Día 10 -

Brown rice with tomato sauce

- Día 11 -

"Riojana" style whit beans

- Día 12 -

Marinated Galician style pork loin

Hake fillet in sauce with diced pumpkin

Chicken legs with vegetables

Breaded fish c/ Lettuce

Ham omelette c/ Lettuce and corn

Bread y Sugared plain yogurt
Kcal:583 Prot:24,3 Lip:29 HC:59,5

Bread y **Fruta y leche
Kcal:256 Prot:19,3 Lip:7,1 HC:28,8

Bread y **Fruta y leche
Kcal:209 Prot:17 Lip:10,4 HC:11,8

Bread y Vanilla custard
Kcal:585 Prot:17,7 Lip:11,8 HC:97,9

Bread y **Fruta y leche
Kcal:351 Prot:26,9 Lip:11,7 HC:30,9

Rice with vegetables

- Día 15 -

Sautéed green beans with baby carrots

- Día 16 -

Stew soup

- Día 17 -

Leek cream

- Día 18 -

Neapolitan farfalle

- Día 19 -

Battered cod fillet c/ Lettuce and beet

Pork lean in sauce with vegetables and potatoes

Full Madrid-style stew

Chicken legs with potatoes

Hake fillet in sauce with diced pumpkin

Bread y Liquid yogurt
Kcal:541 Prot:21,3 Lip:16,6 HC:80

Bread y **Fruta y leche
Kcal:178 Prot:13,4 Lip:14,6 HC:10,1

Wholemeal bread y Flavoured jelly
Kcal:638 Prot:24,9 Lip:18,6 HC:96,2

Bread y **Fruta y leche
Kcal:213 Prot:16,7 Lip:10,4 HC:13,3

Bread y **Fruta y leche
Kcal:214 Prot:11,4 Lip:9,2 HC:21

Ecological lentils with vegetables

- Día 22 -

Rice three delights

- Día 23 -

Alphabet soup

- Día 24 -

Stewed potatoes with pork lean

- Día 25 -

Sauteed peas with york ham

- Día 26 -

Fish figures c/ Lettuce and corn

Beef ragout in sauce with potatoes

Breaded chicken fillet c/ Lettuce and corn

Rooster fish fillet

Stewed Spanish omelette in sauce c/ Lettuce and corn

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:153 Prot:11,9 Lip:7,1 HC:10,3

Bread y Flan
Kcal:490 Prot:18,4 Lip:17,1 HC:67,8

Pasta spirals with tomatoe sauce

- Día 29 -

Vegetable stew

- Día 30 -

Hake fillet with diced courgette

Beef hamburger in sauce with diced potatoes

Bread y **Fruta y leche
Kcal:214 Prot:11,4 Lip:9,2 HC:21

Bread y Sugared plain yogurt
Kcal:583 Prot:24,9 Lip:30,5 HC:53,9

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) n° 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



- Día 1 -

Arroz a la milanesa

- Día 2 -

Judías pintas con verduras

- Día 3 -

JORNADA FRANCESA

- Día 4 -

Pasta (sin gluten/huevo)

- Día 5 -

Ragout de ternera en salsa con daditos de calabaza

.Tortilla de patata y calabacín c/ Lechuga

Champañones a la provenzal

Filete de merluza al horno c/ Lechuga

Barra de pan sin gluten y Melocoton en almibar
Kcal:229 Prot:21,2 Lip:8,4 HC:14,7

Barra de pan sin gluten y Postre Lácteo
Kcal:332 Prot:15,4 Lip:11 HC:41,4

Cinta de lomo fresca en salsa con zanahoria baby

Barra de pan sin gluten y Fruta y leche
Kcal:90 Prot:8,9 Lip:5,2 HC:1,9

Pasta (sin gluten/huevo)

- Día 8 -

Patatas guisadas con verduras

- Día 9 -

*Crema de espinacas

- Día 10 -

Arroz integral con salsa de tomate

- Día 11 -

Judías blancas a la riojana

- Día 12 -

*Cinta de lomo adobada a la gallega

Filete de merluza en salsa con daditos de calabaza

.Jamonicos de pollo con verduras

Filete de merluza al horno c/ Lechuga

Tortilla francesa con jamon york c/ Lechuga y maíz

Barra de pan sin gluten y Postre Lácteo
Kcal:243 Prot:13,8 Lip:19,8 HC:2,4

Barra de pan sin gluten y Fruta y leche
Kcal:151 Prot:10,2 Lip:5,9 HC:14,4

Barra de pan sin gluten y Fruta y leche
Kcal:209 Prot:17 Lip:10,4 HC:11,8

Barra de pan sin gluten y Postre Lácteo
Kcal:255 Prot:11 Lip:8,8 HC:25,2

Barra de pan sin gluten y Fruta y leche
Kcal:351 Prot:26,9 Lip:11,7 HC:30,9

Arroz con verduras

- Día 15 -

*Judías verdes rehogadas con zanahoria

- Día 16 -

Sopa (pasta sin gluten/huevo)

- Día 17 -

Crema de puerro

- Día 18 -

Pasta (sin gluten/huevo)

- Día 19 -

*Bacalao al horno c/ Lechuga y remolacha

.Magro de cerdo con verduras y patatas

Cocido madrileño completo

.Muslitos de pollo con patatas

Filete de merluza en salsa con daditos de calabaza

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:178 Prot:13,4 Lip:14,6 HC:10,1

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 Fruta y leche
Kcal:213 Prot:16,7 Lip:10,4 HC:13,3

Barra de pan sin gluten y Fruta y leche
Kcal:80 Prot:8 Lip:4,8 HC:1,2

Crema de puerro

- Día 22 -

*Arroz tres delicias

- Día 23 -

Sopa (pasta sin gluten/huevo)

- Día 24 -

Patatas guisadas con magro fresco

- Día 25 -

Guisantes rehogados con jamon york

- Día 26 -

Filete de merluza al horno c/ Lechuga y maíz

Ragout de ternera en salsa con patatas

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

Filete de gallo San Pedro

Tortilla española guisada en salsa c/ Lechuga y maíz

Barra de pan sin gluten y Fruta y leche
Kcal:147 Prot:10,3 Lip:7 HC:10,7

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:172 Prot:16 Lip:10,4 HC:4,9

Barra de pan sin gluten y Fruta y leche
Kcal:153 Prot:11,9 Lip:7,1 HC:10,3

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

Pasta (sin gluten/huevo)

- Día 29 -

.Menestra de verduras

- Día 30 -

.Filete de merluza en salsa con daditos de calabacín

.Ragout de ternera con patatas

Barra de pan sin gluten y Fruta y leche
Kcal:80 Prot:8 Lip:4,8 HC:1,2

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

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) n° 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



- Día 1 -

Arroz a la milanesa

- Día 2 -

Judías pintas con verduras

- Día 3 -

JORNADA FRANCESA

- Día 4 -

Pasta (sin gluten/huevo)

- Día 5 -

Albondigas burger meat mixta en salsa de tomate con zanahoria

Filete de pollo al horno c/ Lechuga

Champañones a la provenzal

Filete de merluza al horno c/ Lechuga

Pan y Melocoton en almibar

Pan y Postre Lácteo

Pan y Fruta y leche

Pan y Fruta y leche

Kcal:573 Prot:22,8 Lip:23 HC:69,4

Kcal:536 Prot:41,7 Lip:9,8 HC:73,5

Kcal:154 Prot:16,2 Lip:9,1 HC:1,7

Kcal:90 Prot:8,9 Lip:5,2 HC:1,9

Pasta (sin gluten/huevo)

- Día 8 -

Lentejas ecológicas con verduras

- Día 9 -

*Crema de espinacas

- Día 10 -

Arroz integral con salsa de tomate

- Día 11 -

Judías blancas a la riojana

- Día 12 -

*Cinta de lomo adobada a la gallega

Filete de merluza en salsa con daditos de calabaza

.Jamoncitos de pollo con verduras

Filete de merluza al horno c/ Lechuga

Cinta de lomo fresca en su jugo c/ Lechuga y maíz

Pan y Postre Lácteo

Kcal:456 Prot:21,4 Lip:23,2 HC:43,9

Pan y Fruta y leche

Kcal:256 Prot:19,3 Lip:7,1 HC:28,8

Pan y Fruta y leche

Kcal:209 Prot:17 Lip:10,4 HC:11,8

Pan y Postre Lácteo

Kcal:155 Prot:18 Lip:14,8 HC:73,2

Pan y Fruta y leche

Kcal:402 Prot:30,5 Lip:16,5 HC:29,7

Arroz con verduras

- Día 15 -

*Judías verdes rehogadas con zanahoria

- Día 16 -

Sopa (pasta sin gluten/huevo)

- Día 17 -

Crema de puerro

- Día 18 -

Pasta (sin gluten/huevo)

- Día 19 -

*Bacalao al horno c/ Lechuga y remolacha

.Magro de cerdo con verduritas y patatas

Cocido madrileño completo

.Muslitos de pollo con patatas

Filete de merluza en salsa con daditos de calabaza

Pan y Postre Lácteo

Kcal:431 Prot:21,7 Lip:11,6 HC:64

Pan y Fruta y leche

Kcal:178 Prot:13,4 Lip:14,6 HC:10,1

Pan integral y Gelatina sabor

Kcal:632 Prot:24,9 Lip:18,6 HC:96,2

Pan y Fruta y leche

Kcal:213 Prot:16,7 Lip:10,4 HC:13,3

Pan y Fruta y leche

Kcal:80 Prot:8 Lip:4,8 HC:1,2

Lentejas ecológicas con verduras

- Día 22 -

.Arroz con tomate

- Día 23 -

Sopa (pasta sin gluten/huevo)

- Día 24 -

Patatas guisadas con magro fresco

- Día 25 -

Guisantes rehogados con jamon york

- Día 26 -

Filete de merluza al horno c/ Lechuga y maíz

Ragout de ternera en salsa con patatas

Filete de pollo empanado c/ Lechuga y maíz

Filete de gallo San Pedro

Cinta de lomo fresca en su jugo c/ Lechuga y maíz

Pan y Fruta y leche

Kcal:256 Prot:19,6 Lip:7,3 HC:27,9

Pan y Postre Lácteo

Kcal:594 Prot:21,5 Lip:23,9 HC:68,9

Pan y Fruta y leche

Kcal:194 Prot:13,2 Lip:5,3 HC:24,7

Pan y Fruta y leche

Kcal:153 Prot:11,9 Lip:7,1 HC:10,3

Pan y Postre Lácteo

Kcal:538 Prot:31,4 Lip:20,7 HC:59,9

Pasta (sin gluten/huevo)

- Día 29 -

.Menestra de verduras

- Día 30 -

.Filete de merluza en salsa con daditos de calabacín

Hamburguesa de burger meat mixta con patatas fritas

Pan y Fruta y leche

Kcal:80 Prot:8 Lip:4,8 HC:1,2

Pan y Postre Lácteo

Kcal:583 Prot:24,9 Lip:30,5 HC:53,9

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) n° 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



- Día 1 -

Arroz a la milanesa

- Día 2 -

Judías pintas con verduras

- Día 3 -

JORNADA FRANCESA

- Día 4 -

*Macarrones con salsa de tomate - Día 5 -

Albondigas burger meat mixta en salsa de tomate con zanahoria
Pan y Melocoton en almibar
Kcal:573 Prot:22,8 Lip:23 HC:69,4

.Tortilla de patata y calabacín c/ Lechuga
Pan y yogur de soja
Kcal:536 Prot:33,8 Lip:13 HC:73,4

Champañones a la provenzal
Cinta de lomo fresca en salsa con zanahoria baby
Pan y Fruta variada
Kcal:357 Prot:34,6 Lip:11,1 HC:33,7

Filete de merluza al horno c/ Lechuga
Fruta, leche sin lactosa y pan
Kcal:467 Prot:31,9 Lip:12,2 HC:60,6

- Día 8 -

*Coditos blancos salteados con verduras

Lentejas ecológicas con verduras

- Día 9 -

*Crema de espinacas

- Día 10 -

Arroz integral con salsa de tomate

- Día 11 -

Judías blancas a la riojana - Día 12 -

*Cinta de lomo adobada a la gallega

Filete de merluza en salsa con daditos de calabaza

.Jamonicitos de pollo con verduras

Filete de merluza al horno c/ Lechuga

Tortilla francesa con jamon york c/ Lechuga y maíz

Pan y yogur de soja
Kcal:573 Prot:35,1 Lip:27,6 HC:50

Fruta, leche sin lactosa y pan
Kcal:460 Prot:37,7 Lip:9,1 HC:60,8

Fruta, leche sin lactosa y pan
Kcal:412 Prot:35,4 Lip:12,4 HC:43,8

Pan y yogur de soja
Kcal:459 Prot:29,4 Lip:10,8 HC:57,2

Fruta, leche sin lactosa y pan
Kcal:554 Prot:45,3 Lip:13,7 HC:62,9

- Día 15 -

Arroz con verduras

*Judías verdes rehogadas con zanahoria

- Día 16 -

Sopa de cocido

- Día 17 -

Crema de puerro

- Día 18 -

Farfalle a la napolitana - Día 19 -

*Bacalao al horno c/ Lechuga y remolacha

.Magro de cerdo con verduras y patatas

Cocido madrileño completo

.Muslitos de pollo con patatas

Filete de merluza en salsa con daditos de calabaza

Pan y yogur de soja
Kcal:417 Prot:33,2 Lip:10 HC:53

Fruta, leche sin lactosa y pan
Kcal:381 Prot:31,8 Lip:16,6 HC:42,1

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

Fruta, leche sin lactosa y pan
Kcal:416 Prot:35,1 Lip:12,4 HC:45,3

Fruta, leche sin lactosa y pan
Kcal:417 Prot:29,8 Lip:11,2 HC:53

- Día 22 -

Lentejas ecológicas con verduras

*Arroz tres delicias

- Día 23 -

Sopa de letras

- Día 24 -

Patatas guisadas con magro fresco

- Día 25 -

Guisantes rehogados con jamon york - Día 26 -

Filete de merluza al horno c/ Lechuga y maíz

Ragout de ternera en salsa con patatas

Filete de pollo empanado c/ Lechuga y maíz

Filete de gallo San Pedro

Tortilla española guisada en salsa c/ Lechuga y maíz

Fruta, leche sin lactosa y pan
Kcal:459 Prot:38 Lip:9,3 HC:59,9

Yogur de soja y pan
Kcal:528 Prot:33,9 Lip:20,3 HC:56

Fruta, leche sin lactosa y pan
Kcal:404 Prot:31,6 Lip:7,3 HC:56,7

Fruta, leche sin lactosa y pan
Kcal:357 Prot:30,3 Lip:9,1 HC:42,3

Yogur de soja y pan
Kcal:457 Prot:29,9 Lip:16,3 HC:50,7

- Día 29 -

.Espirales tricolor con tomate

Menestra de verduras

- Día 30 -

Filete de merluza en salsa con daditos de calabacin

Hamburguesa burger meat mixta en alza co patatas fritas

Fruta, leche sin lactosa y pan
Kcal:438 Prot:32,1 Lip:12,6 HC:53

Pan y yogur de soja

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

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



Revista Pequeñasui
¡Descárguela!



Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes



- Día 1 -

Arroz a la milanesa

- Día 2 -

Judías pintas con verduras

- Día 3 -

JORNADA FRANCESA

- Día 4 -

*Macarrones con salsa de tomate - Día 5 -

Albondigas burger meat mixta en salsa de tomate con zanahoria

.Tortilla de patata y calabacín c/ Lechuga

Champañones a la provenzal
Cordon Bleu

.Filete de pollo en su jugo c/ Lechuga

Pan y Melocoton en almibar
Kcal:573 Prot:22,8 Lip:23 HC:69,4

Pan y Postre Lácteo
Kcal:545 Prot:23 Lip:14,4 HC:82,9

Pan y Croissant

Pan y Fruta y leche
Kcal:335 Prot:19,9 Lip:14,6 HC:30,1

- Día 8 -

Lentejas ecológicas con verduras

- Día 9 -

*Crema de espinacas

- Día 10 -

Arroz integral con salsa de tomate - Día 11 -

Judías blancas a la riojana - Día 12 -

*Coditos blancos salteados con verduras
*Cinta de lomo adobada a la gallega

Ragout de ternera en salsa con daditos de calabaza

.Jamoncitos de pollo con verduras

Cinta de lomo fresca en su jugo c/ Lechuga

Tortilla francesa con jamon york c/ Lechuga y maíz

Pan y Postre Lácteo
Kcal:583 Prot:24,3 Lip:29 HC:59,5

Pan y Fruta y leche
Kcal:275 Prot:26,1 Lip:6,1 HC:29

Pan y Fruta y leche
Kcal:209 Prot:17 Lip:10,4 HC:11,8

Pan y Postre Lácteo
Kcal:633 Prot:27,3 Lip:23,2 HC:74,3

Pan y Fruta y leche
Kcal:351 Prot:26,9 Lip:11,7 HC:30,9

- Día 15 -

Arroz con verduras

*Judías verdes rehogadas con zanahoria

- Día 16 -

Sopa de cocido

- Día 17 -

Crema de puerro - Día 18 -

Farfalle a la napolitana - Día 19 -

Filete de pollo al horno c/ Lechuga y remolacha

.Magro de cerdo con verduritas y patatas

Cocido madrileño completo

.Muslitos de pollo con patatas

Cinta de lomo fresca en salsa con zanahoria baby

Pan y Postre Lácteo
Kcal:476 Prot:32,7 Lip:11,7 HC:64

Pan y Fruta y leche
Kcal:178 Prot:13,4 Lip:14,6 HC:10,1

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

Pan y Fruta y leche
Kcal:213 Prot:16,7 Lip:10,4 HC:13,3

Pan y Fruta y leche
Kcal:287 Prot:19,6 Lip:13,5 HC:21,5

- Día 22 -

Lentejas ecológicas con verduras

*Arroz tres delicias

- Día 23 -

Sopa de letras

- Día 24 -

Patatas guisadas con magro fresco - Día 25 -

Guisantes rehogados con jamon york - Día 26 -

Filete de pollo al horno c/ Lechuga y maíz

Ragout de ternera en salsa con patatas

Filete de pollo empanado c/ Lechuga y maíz

Cinta de lomo fresca con verduras

Tortilla española guisada en salsa c/ Lechuga y maíz

Pan y Fruta y leche
Kcal:315 Prot:34,7 Lip:7,4 HC:27,6

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:172 Prot:17,6 Lip:5,9 HC:11,9

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

- Día 29 -

.Espirales tricolor con tomate

.Menestra de verduras

- Día 30 -

Filete de pollo encebollado

Hamburguesa de burger meat mixta con patatas fritas

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

Pan y Postre Lácteo
Kcal:583 Prot:24,9 Lip:30,5 HC:53,9

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) n° 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



- Día 1 - Pasta (sin gluten/huevo)	Arroz a la milanesa Albondigas burger meat mixta en salsa de tomate con zanahoria Pan y Melocoton en almibar Kcal:573 Prot:22,8 Lip:23 HC:69,4	- Día 2 - Judías pintas con verduras Filete de pollo al horno c/ Lechuga Yogur de soja y pan Kcal:527 Prot:52,5 Lip:8,4 HC:64	- Día 3 - JORNADA FRANCESA Champiñones a la provenzal Cinta de lomo fresca en salsa con zanahoria baby Pan y Fruta variada Kcal:357 Prot:34,6 Lip:11,1 HC:33,7	- Día 4 - Pasta (sin gluten/huevo) .Filete de pollo en su jugo c/ Lechuga Fruta, leche sin lactosa y pan Kcal:365 Prot:33,7 Lip:11,7 HC:35,4
- Día 8 - *Cinta de lomo adobada a la gallega Yogur de soja y pan Kcal:447 Prot:32,2 Lip:21,8 HC:34,4	.Patatas guisadas con verduras	*Crema de espinacas	Arroz integral con salsa de tomate	- Día 5 - Judías blancas a la riojana
- Día 15 - Arroz con verduras Filete de pollo al horno c/ Lechuga y remolacha Yogur de soja y pan Kcal:462 Prot:44,2 Lip:10,2 HC:53	Ragout de ternera en salsa con daditos de calabaza Fruta, leche sin lactosa y pan Kcal:373 Prot:35,4 Lip:7 HC:46,6	.Jamoncitos de pollo con verduras Fruta, leche sin lactosa y pan Kcal:412 Prot:35,4 Lip:12,4 HC:43,8	Filete de ternera al horno c/ Lechuga Yogur de soja y pan Kcal:529 Prot:41,3 Lip:13,5 HC:56,9	- Día 12 - Cinta de lomo fresca en su jugo c/ Lechuga y maíz Fruta, leche sin lactosa y pan Kcal:606 Prot:48,9 Lip:18,5 HC:61,7
- Día 22 - .Crema de zanahoria Filete de pollo al horno c/ Lechuga y maíz Fruta, leche sin lactosa y pan Kcal:412 Prot:43,6 Lip:9,1 HC:43,8	*Judías verdes rehogadas con zanahoria .Magro de cerdo con verduritas y patatas Fruta, leche sin lactosa y pan Kcal:381 Prot:31,8 Lip:16,6 HC:42,1	Sopa (pasta sin gluten/huevo)	Crema de puerro .Muslitos de pollo con patatas Fruta, leche sin lactosa y pan Kcal:416 Prot:35,1 Lip:12,4 HC:45,3	- Día 19 - Pasta (sin gluten/huevo) Cinta de lomo fresca en salsa con zanahoria baby Fruta, leche sin lactosa y pan Kcal:357 Prot:34,6 Lip:11,1 HC:33,7
- Día 29 - Filete de pollo encebollado Fruta, leche sin lactosa y pan Kcal:349 Prot:31,4 Lip:11,4 HC:34,3	.Arroz con tomate Ragout de ternera en salsa con patatas Yogur de soja y pan Kcal:584 Prot:32,3 Lip:22,5 HC:59,4	Sopa (pasta sin gluten/huevo)	Patatas guisadas con magro fresco	- Día 26 - Guisantes rehogados con jamon york
- Día 30 - Filete de pollo encebollado Fruta, leche sin lactosa y pan Kcal:349 Prot:31,4 Lip:11,4 HC:34,3	.Menestra de verduras Hamburguesa de burger meat mixta con patatas fritas Yogur de soja y pan Kcal:574 Prot:35,7 Lip:29,1 HC:44,4	- Día 24 - Filete de pollo empanado c/ Lechuga y maíz Fruta, leche sin lactosa y pan Kcal:398 Prot:31,6 Lip:7,3 HC:56,7	- Día 25 - Ragout de ternera en salsa con calabacin Fruta, leche sin lactosa y pan Kcal:485 Prot:33,4 Lip:12,6 HC:42,9	- Día 26 - Cinta de lomo fresca en su jugo c/ Lechuga y maíz Yogur de soja y pan Kcal:506 Prot:42,9 Lip:19,9 HC:42,8

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

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



Revista Pequeñasui
¡Descárguela!



Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes



- Día 1 -

Arroz a la milanesa

- Día 2 -

Judías pintas con verduras

- Día 3 -

JORNADA FRANCESA

- Día 4 -

*Macarrones con salsa de tomate - Día 5 -

Albondigas burger meat mixta en salsa de tomate con zanahoria

.Tortilla de patata y calabacín c/ Lechuga

Champañones a la provenzal
Cordon Bleu

.Filete de pollo en su jugo c/ Lechuga

Pan y Melocoton en almibar
Kcal:573 Prot:22,8 Lip:23 HC:69,4

Pan y Postre Lácteo
Kcal:545 Prot:23 Lip:14,4 HC:82,9

Pan y Postre Lácteo
Kcal:223 Prot:7,8 Lip:3 HC:44,7

Pan y Fruta y leche
Kcal:335 Prot:19,9 Lip:14,6 HC:30,1

- Día 8 -

Lentejas ecológicas con verduras

- Día 9 -

*Crema de espinacas

- Día 10 -

Arroz integral con salsa de tomate

- Día 11 -

Judías blancas a la riojana - Día 12 -

*Coditos blancos salteados con verduras
*Cinta de lomo adobada a la gallega

Ragout de ternera en salsa con daditos de calabaza

.Jamoncitos de pollo con verduras

Cinta de lomo fresca en su jugo c/ Lechuga

Tortilla francesa con jamon york c/ Lechuga y maíz

Pan y Postre Lácteo
Kcal:583 Prot:24,3 Lip:29 HC:59,5

Pan y Fruta y leche
Kcal:275 Prot:26,1 Lip:6,1 HC:29

Pan y Fruta y leche
Kcal:209 Prot:17 Lip:10,4 HC:11,8

Pan y Postre Lácteo
Kcal:633 Prot:27,3 Lip:23,2 HC:74,3

Pan y Fruta y leche
Kcal:351 Prot:26,9 Lip:11,7 HC:30,9

- Día 15 -

Arroz con verduras

*Judías verdes rehogadas con zanahoria

- Día 16 -

Sopa de cocido

- Día 17 -

Crema de puerro

- Día 18 -

Farfalle a la napolitana - Día 19 -

Filete de pollo al horno c/ Lechuga y remolacha

.Magro de cerdo con verduritas y patatas

Cocido madrileño completo

.Muslitos de pollo con patatas

Cinta de lomo fresca en salsa con zanahoria baby

Pan y Postre Lácteo
Kcal:476 Prot:32,7 Lip:11,7 HC:64

Pan y Fruta y leche
Kcal:178 Prot:13,4 Lip:14,6 HC:10,1

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

Pan y Fruta y leche
Kcal:213 Prot:16,7 Lip:10,4 HC:13,3

Pan y Fruta y leche
Kcal:287 Prot:19,6 Lip:13,5 HC:21,5

- Día 22 -

Lentejas ecológicas con verduras

*Arroz tres delicias

- Día 23 -

Sopa de letras

- Día 24 -

Patatas guisadas con magro fresco

- Día 25 -

Guisantes rehogados con jamon york - Día 26 -

Filete de pollo al horno c/ Lechuga y maíz

Ragout de ternera en salsa con patatas

Filete de pollo empanado c/ Lechuga y maíz

Cinta de lomo fresca con verduras

Tortilla española guisada en salsa c/ Lechuga y maíz

Pan y Fruta y leche
Kcal:315 Prot:34,7 Lip:7,4 HC:27,6

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:172 Prot:17,6 Lip:5,9 HC:11,9

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

- Día 29 -

.Espirales tricolor con tomate

.Menestra de verduras

- Día 30 -

Filete de pollo encebollado

Hamburguesa de burger meat mixta con patatas fritas

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

Pan y Postre Lácteo
Kcal:583 Prot:24,9 Lip:30,5 HC:53,9

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) n° 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



- Día 1 -

Arroz a la milanesa

- Día 2 -

Judías pintas con verduras

- Día 3 -

JORNADA FRANCESA

- Día 4 -

Pasta (sin gluten/huevo)

- Día 5 -

Albondigas burger meat mixta en salsa de tomate con zanahoria

Filete de pollo al horno c/ Lechuga

Champíñones a la provenzal

Filete de merluza al horno c/ Lechuga

Pan y Melocoton en almibar

Yogur de soja y pan

Pan y Fruta variada

Fruta, leche sin lactosa y pan

Kcal:573 Prot:22,8 Lip:23 HC:69,4

Kcal:527 Prot:52,5 Lip:8,4 HC:64

Kcal:357 Prot:34,6 Lip:11,1 HC:33,7

Kcal:294 Prot:27,3 Lip:7,2 HC:33,9

- Día 8 -

Pasta (sin gluten/huevo)

Lentejas ecológicas con verduras

- Día 9 -

*Crema de espinacas

- Día 10 -

Arroz integral con salsa de tomate

- Día 11 -

Judías blancas a la riojana

- Día 12 -

*Cinta de lomo adobada a la gallega

Filete de merluza en salsa con daditos de calabaza

.Jamoncitos de pollo con verduras

Filete de merluza al horno c/ Lechuga

Cinta de lomo fresca en su jugo c/ Lechuga y maíz

Yogur de soja y pan

Kcal:447 Prot:32,2 Lip:21,8 HC:34,4

Fruta, leche sin lactosa y pan

Kcal:460 Prot:37,7 Lip:9,1 HC:60,8

Fruta, leche sin lactosa y pan

Kcal:412 Prot:35,4 Lip:12,4 HC:43,8

Yogur de soja y pan

Kcal:459 Prot:29,4 Lip:10,8 HC:57,2

Fruta, leche sin lactosa y pan

Kcal:606 Prot:48,9 Lip:18,5 HC:61,7

- Día 15 -

Arroz con verduras

*Judías verdes rehogadas con zanahoria

- Día 16 -

Sopa (pasta sin gluten/huevo)

- Día 17 -

Crema de puerro

- Día 18 -

Pasta (sin gluten/huevo)

- Día 19 -

*Bacalao al horno c/ Lechuga y remolacha

.Magro de cerdo con verduras y patatas

Cocido madrileño completo

.Muslitos de pollo con patatas

Filete de merluza en salsa con daditos de calabaza

Yogur de soja y pan

Kcal:417 Prot:33,2 Lip:10 HC:53

Fruta, leche sin lactosa y pan

Kcal:381 Prot:31,8 Lip:16,6 HC:42,1

Pan integral y Gelatina sabor

Kcal:632 Prot:24,9 Lip:18,6 HC:96,2

Fruta, leche sin lactosa y pan

Kcal:416 Prot:35,1 Lip:12,4 HC:45,3

Fruta, leche sin lactosa y pan

Kcal:284 Prot:26,4 Lip:6,8 HC:33,2

- Día 22 -

Lentejas ecológicas con verduras

.Arroz con tomate

- Día 23 -

Sopa (pasta sin gluten/huevo)

- Día 24 -

Patatas guisadas con magro fresco

- Día 25 -

Guisantes rehogados con jamon york

- Día 26 -

Filete de merluza al horno c/ Lechuga y maíz

Ragout de ternera en salsa con patatas

Filete de pollo empanado c/ Lechuga y maíz

Filete de gallo San Pedro

Cinta de lomo fresca en su jugo c/ Lechuga y maíz

Fruta, leche sin lactosa y pan

Kcal:459 Prot:38 Lip:9,3 HC:59,9

Yogur de soja y pan

Kcal:584 Prot:32,3 Lip:22,5 HC:59,4

Fruta, leche sin lactosa y pan

Kcal:398 Prot:31,6 Lip:7,3 HC:56,7

Fruta, leche sin lactosa y pan

Kcal:357 Prot:30,3 Lip:9,1 HC:42,3

Yogur de soja y pan

Kcal:506 Prot:42,9 Lip:19,9 HC:42,8

- Día 29 -

Pasta (sin gluten/huevo)

.Menestra de verduras

- Día 30 -

.Filete de merluza en salsa con daditos de calabacín

Hamburguesa de burger meat mixta con patatas fritas

Fruta, leche sin lactosa y pan

Kcal:284 Prot:26,4 Lip:6,8 HC:33,2

Yogur de soja y pan

Kcal:574 Prot:35,7 Lip:29,1 HC:44,4

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

