

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

			- Día 1 -		- Día 2 -		- Día 3 -
		.Patatas guisadas con verduras		.Sopa de Cocido		.Arroz con tomate	
		Pollo asado con daditos de calabacín		.Cocido Madrileño completo		.Filete de merluza en salsa con daditos de calabacín	
		Pan y Postre Lácteo Kcal:420 Prot:29,8 Lip:10,7 HC:54,9		Pan y Fruta Natural Kcal:499 Prot:21 Lip:19,7 HC:67,3		Pan y Clementina Kcal:410 Prot:14,6 Lip:10,9 HC:60	
- Día 6 -	- Día 7 -	.Sopa de Picadillo	- Día 8 -	Alubias blancas a la hortelana	- Día 9 -	.Farfalle a la Napolitana	- Día 10 -
.Crema de zanahoria	Lentejas estofadas con chorizo	.Muslitos de pollo con patatas		.Tortilla Francesa c/ Lechuga y zanahoria		Rombos de merluza c/ Lechuga y maíz	
.Lomo de Sajonia en salsa con patatas	.Filete de merluza en salsa con verduras hervidas						
Pan y Postre Lácteo Kcal:487 Prot:18,6 Lip:22,9 HC:55,8	Pan y Fruta Natural Kcal:453 Prot:27,2 Lip:9,7 HC:68,9	Pan y Fruta Natural Kcal:366 Prot:20,7 Lip:11,6 HC:48,1	- Día 15 -	Pan y Fruta Natural Kcal:476 Prot:20,9 Lip:9,6 HC:78,7	- Día 16 -	Pan y Fruta Natural Kcal:432 Prot:22,8 Lip:13,6 HC:58,9	- Día 17 -
- Día 13 -	- Día 14 -	.Judías verdes ecológicas con ajito y zanahoria	- Día 15 -	.Sopa de Cocido	- Día 16 -	.Arroz con tomate	- Día 17 -
Patatas a la riojana	Macarrones a la napolitana	.Tortilla Española c/ Lechuga		.Cocido Madrileño completo		.Filete de merluza a la Gallega	
.Escalope de pollo c/ Lechuga	.Filete de merluza en salsa verde						
Pan y Postre Lácteo Kcal:478 Prot:23,7 Lip:11,1 HC:74,2	Pan y Clementina Kcal:575 Prot:36,2 Lip:24,2 HC:57,8	Pan y Fruta Natural Kcal:378 Prot:11,3 Lip:14,1 HC:54,6	- Día 22 -	Pan y Fruta Natural Kcal:499 Prot:21 Lip:19,7 HC:67,3	- Día 23 -	Pan y Fruta Natural Kcal:419 Prot:17,1 Lip:9,7 HC:61,5	- Día 24 -
- Día 20 -	- Día 21 -	.Judías pintas con verduras	- Día 22 -	.Crema de calabaza	- Día 23 -	.Lentejas estofadas con verduras	- Día 24 -
	.Sopa de Estrellas	.Filete de merluza en salsa con tiras de pimientos		.Muslitos de pollo con patatas		.Tortilla Española c/ Lechuga y remolacha	
	.Albondigas Burger Meat mixta con tomate y daditos de zanahoria	Pan y Clementina Kcal:569 Prot:37,8 Lip:17,3 HC:69,7	- Día 29 -	Pan y Postre Lácteo Kcal:418 Prot:23,9 Lip:13,7 HC:53,3	- Día 30 -	Pan y Fruta Natural Kcal:511 Prot:20,6 Lip:14,6 HC:77,7	- Día 31 -
- Día 27 -	- Día 28 -	Arroz con verduras	- Día 29 -	.Garbanzos estofados	- Día 30 -		- Día 31 -
.Sopa de Fideos	.Brócoli gratinado con queso	.Filete de bacalao rebozado c/ Lechuga y verduras					
Cinta de lomo adobada con jardinera de verduras	.Filete de contramuslo de pollo con patatas cuadro						
Pan y Postre Lácteo Kcal:467 Prot:22 Lip:22,7 HC:47,2	Pan y Fruta Natural Kcal:491 Prot:32,7 Lip:20,5 HC:47,4	Pan y Fruta Natural Kcal:499 Prot:18,7 Lip:15,7 HC:75,3		Pan y Fruta Natural Kcal:621 Prot:50,5 Lip:23,7 HC:58,1			



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



Día 7: Día Mundial de los Cereales

Revista Enasuitos ¡Descarguela!



Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

			- Día 1 -		- Día 2 -		- Día 3 -
		.Patatas guisadas con verduras		.Sopa de Cocido		Arroz blanco	
		Pollo asado con daditos de calabacin		Cinta de lomo fresca en su jugo		.Filete de merluza en salsa con daditos de calabacín	
		Yogur natural Kcal:268 Prot:25,9 Lip:10 HC:18,9		Yogur natural Kcal:285 Prot:22,6 Lip:17,1 HC:10		Yogur natural Kcal:305 Prot:13,9 Lip:13,8 HC:31,2	
- Día 6 -	- Día 7 -		- Día 8 -		- Día 9 -		- Día 10 -
.Crema de zanahoria	Patatas guisadas con verduras	.Sopa de Picadillo		Crema de espinacas		Calabacin hervido	
.Lomo de Sajonia en salsa con patatas	Filete de merluza al horno	Pollo al horno		.Tortilla Francesa		Filete de merluza en salsa con daditos de calabaza	
Yogur natural Kcal:335 Prot:14,7 Lip:22,2 HC:19,8	Yogur natural Kcal:211 Prot:14,2 Lip:8,8 HC:19	Yogur natural Kcal:230 Prot:19 Lip:13,2 HC:8,6		Yogur natural Kcal:262 Prot:12,1 Lip:11,3 HC:27,4		Yogur natural Kcal:183 Prot:12,2 Lip:10,9 HC:8,7	
- Día 13 -	- Día 14 -		- Día 15 -		- Día 16 -		- Día 17 -
Patatas guisadas con verduras	Macarrones de la huerta	Arroz blanco		.Sopa de Cocido		Arroz con champiñones	
Filete de pollo en su jugo con tiras de pimienta	Filete de merluza en salsa	Tortilla francesa		.Pollo asado al ajillo con patata panadera		.Filete de merluza a la Gallega	
Yogur natural Kcal:260 Prot:26,4 Lip:8,6 HC:19,6	Yogur natural Kcal:285 Prot:16,5 Lip:14,8 HC:21,4	Yogur natural Kcal:364 Prot:12,1 Lip:15,6 HC:43		Yogur natural Kcal:241 Prot:19,5 Lip:13,5 HC:10,4		Yogur natural Kcal:293 Prot:16,2 Lip:12,2 HC:29,2	
- Día 20 -	- Día 21 -		- Día 22 -		- Día 23 -		- Día 24 -
	.Sopa de Estrellas	Arroz blanco		.Crema de calabaza		Champiñon hervido	
	Cinta de lomo adobada en salsa de pimientos y cebollita	.Filete de merluza en salsa con tiras de pimientos		.Muslitos de pollo con patatas		Tortilla francesa	
	Yogur natural Kcal:327 Prot:16,7 Lip:24,2 HC:10,5	Yogur natural Kcal:457 Prot:29 Lip:22,7 HC:33,9		Yogur natural Kcal:266 Prot:20 Lip:13 HC:17,3		Yogur natural Kcal:200 Prot:9,9 Lip:9,3 HC:18,5	
- Día 27 -	- Día 28 -		- Día 29 -		- Día 30 -		- Día 31 -
.Sopa de Fideos	Brocoli al ajillo	Arroz blanco		Calabacin hervido			
Cinta de lomo adobada al horno	.Filete de contramuslo de pollo con patatas cuadro	Bacalao en salsa con daditos de calabaza		Filete de pollo en su jugo con cebolla			
Yogur natural Kcal:383 Prot:21 Lip:29,3 HC:8,6	Yogur natural Kcal:263 Prot:21,1 Lip:15 HC:10,9	Yogur natural Kcal:317 Prot:17,8 Lip:13,7 HC:30,5		Yogur natural Kcal:248 Prot:17,3 Lip:15,5 HC:9,8			

¡Hoy no hay Cole!

CERRADO POR FESTIVIDAD

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



Día 7: Día Mundial de los Cereales

Revista Enasuitos ¡Descarguela!



Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

			- Día 1 -		- Día 2 -		- Día 3 -
		Arroz blanco		Pure de patata y zanahoria		Arroz blanco	
		Filete de abadejo al horno		Pollo asado en su jugo		Filete de merluza al horno	
		Yogur natural Kcal:304 Prot:14,2 Lip:9,5 HC:30,3		Yogur natural Kcal:315 Prot:19,8 Lip:15 HC:18,4		Yogur natural Kcal:304 Prot:14,2 Lip:9,5 HC:30,3	
- Día 6 -	- Día 7 -		- Día 8 -		- Día 9 -		- Día 10 -
Pure de patata y zanahoria	Arroz blanco	Pure de patata y zanahoria		Arroz blanco		Pure de patata y zanahoria	
Pollo asado en su jugo	Filete de abadejo al horno	Pollo asado en su jugo		Filete de merluza al horno		Pollo asado en su jugo	
Yogur natural Kcal:315 Prot:19,8 Lip:15 HC:18,4	Yogur natural Kcal:304 Prot:14,2 Lip:9,5 HC:30,3	Yogur natural Kcal:315 Prot:19,8 Lip:15 HC:18,4		Yogur natural Kcal:304 Prot:14,2 Lip:14 HC:30,3		Yogur natural Kcal:315 Prot:19,8 Lip:15 HC:18,4	
- Día 13 -	- Día 14 -		- Día 15 -		- Día 16 -		- Día 17 -
Arroz blanco	Pure de patata y zanahoria	Arroz blanco		Pure de patata y zanahoria		Arroz blanco	
Filete de abadejo al horno	Pollo asado en su jugo	Filete de merluza al horno		Pollo asado en su jugo		Filete de abadejo al horno	
Yogur natural Kcal:304 Prot:14,2 Lip:9,5 HC:30,3	Yogur natural Kcal:315 Prot:19,8 Lip:15 HC:18,4	Yogur natural Kcal:304 Prot:14,2 Lip:14 HC:30,3		Yogur natural Kcal:315 Prot:19,8 Lip:15 HC:18,4		Yogur natural Kcal:304 Prot:14,2 Lip:9,5 HC:30,3	
- Día 20 -	- Día 21 -		- Día 22 -		- Día 23 -		- Día 24 -
	Arroz blanco	Pure de patata y zanahoria		Arroz blanco		Pure de patata y zanahoria	
	Filete de merluza al horno	Pollo asado en su jugo		Filete de abadejo al horno		Pollo asado en su jugo	
	Yogur natural Kcal:304 Prot:14,2 Lip:14 HC:30,3	Yogur natural Kcal:315 Prot:19,8 Lip:15 HC:18,4		Yogur natural Kcal:304 Prot:14,2 Lip:9,5 HC:30,3		Yogur natural Kcal:315 Prot:19,8 Lip:15 HC:18,4	
- Día 27 -	- Día 28 -		- Día 29 -		- Día 30 -		- Día 31 -
Arroz blanco	Pure de patata y zanahoria	Arroz blanco		Pure de patata y zanahoria			
Filete de merluza al horno	Pollo asado en su jugo	Filete de abadejo al horno		Pollo asado en su jugo			
Yogur natural Kcal:304 Prot:14,2 Lip:14 HC:30,3	Yogur natural Kcal:315 Prot:19,8 Lip:15 HC:18,4	Yogur natural Kcal:304 Prot:14,2 Lip:9,5 HC:30,3		Yogur natural Kcal:315 Prot:19,8 Lip:15 HC:18,4			



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



Día 7: Día Mundial de los Cereales

Revista Enasuitos
¡Descarguela!



Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

			- Día 1 -		- Día 2 -		- Día 3 -		
			Pure de verduras con pescado		Pure de verduras con pollo		Pure de verduras con ternera		
			Yogur natural		Yogur natural		Yogur natural		
	- Día 6 -		- Día 7 -	Kcal:111 Prot:7,7 Lip:3,2 HC:13,2	- Día 8 -	Kcal:136 Prot:8,7 Lip:6,2 HC:11,2	- Día 9 -	Kcal:140 Prot:10,7 Lip:5,8 HC:11,2	- Día 10 -
Pure de verduras con pavo		Pure de verduras con pescado		Pure de verduras con pollo		Pure de verduras con ternera		Pure de verduras con pavo	
Yogur natural		Yogur natural		Yogur natural		Yogur natural		Yogur natural	
Kcal:130 Prot:11 Lip:4,5 HC:11,2	- Día 13 -	Kcal:111 Prot:7,7 Lip:3,2 HC:13,2	- Día 14 -	Kcal:136 Prot:8,7 Lip:6,2 HC:11,2	- Día 15 -	Kcal:140 Prot:10,7 Lip:5,8 HC:11,2	- Día 16 -	Kcal:130 Prot:11 Lip:4,5 HC:11,2	- Día 17 -
Pure de verduras con pescado		Pure de verduras con pollo		Pure de verduras con ternera		Pure de verduras con pavo		Pure de verduras con pescado	
Yogur natural		Yogur natural		Yogur natural		Yogur natural		Yogur natural	
Kcal:111 Prot:7,7 Lip:3,2 HC:13,2	- Día 20 -	Kcal:136 Prot:8,7 Lip:6,2 HC:11,2	- Día 21 -	Kcal:140 Prot:10,7 Lip:5,8 HC:11,2	- Día 22 -	Kcal:130 Prot:11 Lip:4,5 HC:11,2	- Día 23 -	Kcal:111 Prot:7,7 Lip:3,2 HC:13,2	- Día 24 -
		Pure de verduras con ternera		Pure de verduras con pavo		Pure de verduras con pescado		Pure de verduras con pollo	
		Yogur natural		Yogur natural		Yogur natural		Yogur natural	
	- Día 27 -	Kcal:140 Prot:10,7 Lip:5,8 HC:11,2	- Día 28 -	Kcal:130 Prot:11 Lip:4,5 HC:11,2	- Día 29 -	Kcal:111 Prot:7,7 Lip:3,2 HC:13,2	- Día 30 -	Kcal:136 Prot:8,7 Lip:6,2 HC:11,2	- Día 31 -
Pure de verduras con ternera		Pure de verduras con pavo		Pure de verduras con pescado		Pure de verduras con pollo			
Yogur natural		Yogur natural		Yogur natural		Yogur natural			
Kcal:140 Prot:10,7 Lip:5,8 HC:11,2		Kcal:130 Prot:11 Lip:4,5 HC:11,2		Kcal:111 Prot:7,7 Lip:3,2 HC:13,2		Kcal:136 Prot:8,7 Lip:6,2 HC:11,2			

¡Hoy no hay Cole!

CERRADO
POR FESTIVIDAD

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



Día 7: Día Mundial de los Cereales

Revista Enasuitos
¡Descarguela!



Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

			- Día 1 -		- Día 2 -		- Día 3 -
		.Patatas guisadas con verduras		Sopa de verduras		.Arroz con tomate	
		Pollo asado con daditos de calabacín		Cocido madrileño sin embutidos		.Filete de merluza en salsa con daditos de calabacín	
		Yogur natural Kcal:268 Prot:25,9 Lip:10 HC:18,9		Fruta Natural Kcal:362 Prot:18,8 Lip:9 HC:53,1		Clementina Kcal:274 Prot:10,7 Lip:8,9 HC:31	
- Día 6 -	- Día 7 -		- Día 8 -		- Día 9 -		- Día 10 -
.Crema de zanahoria	Lentejas estofadas con verduras	Sopa de verduras	Alubias blancas a la hortelana		.Farfalle a la Napolitana		
.Filete de contramuslo de pollo con patatas cuadro	.Filete de merluza en salsa con verduras hervidas	.Muslitos de pollo con patatas	.Tortilla Francesa		Rombos de merluza		
Yogur natural Kcal:276 Prot:20,2 Lip:13 HC:20,1	Fruta Natural Kcal:274 Prot:19,4 Lip:5,3 HC:38,4	Fruta Natural Kcal:245 Prot:17,3 Lip:10,5 HC:21,2	Fruta Natural Kcal:340 Prot:17 Lip:7,6 HC:49,7		Fruta Natural Kcal:296 Prot:18,9 Lip:11,6 HC:29,9		
- Día 13 -	- Día 14 -	- Día 15 -	- Día 16 -		- Día 17 -		
Patatas guisadas con verduras	Macarrones a la napolitana	.Judías verdes ecológicas con ajito y zanahoria	Sopa de verduras		.Arroz con tomate		
.Escalope de pollo	.Filete de merluza en salsa verde	.Tortilla Española	Cocido madrileño sin embutidos		.Filete de merluza a la Gallega		
Yogur natural Kcal:304 Prot:17,8 Lip:8,1 HC:40,3	Clementina Kcal:439 Prot:32,3 Lip:22,2 HC:28,8	Fruta Natural Kcal:231 Prot:6,8 Lip:11,9 HC:24,1	Fruta Natural Kcal:362 Prot:18,8 Lip:9 HC:53,1		Fruta Natural Kcal:283 Prot:13,2 Lip:7,7 HC:32,5		
- Día 20 -	- Día 21 -	- Día 22 -	- Día 23 -		- Día 24 -		
	Sopa de verduras	.Judías pintas con verduras	.Crema de calabaza		.Lentejas estofadas con verduras		
	Tortilla francesa	.Filete de merluza en salsa con tiras de pimientos	.Muslitos de pollo con patatas		.Tortilla Española		
	Fruta Natural Kcal:220 Prot:8,4 Lip:9 HC:27,5	Clementina Kcal:433 Prot:33,9 Lip:15,3 HC:40,7	Yogur natural Kcal:266 Prot:20 Lip:13 HC:17,3		Fruta Natural Kcal:366 Prot:16,2 Lip:12,5 HC:47,1		
- Día 27 -	- Día 28 -	- Día 29 -	- Día 30 -		- Día 31 -		
Sopa de verduras	.Brócoli gratinado con queso	Arroz con verduras	.Garbanzos estofados				
Ragout de ternera en salsa con patatas	.Filete de contramuslo de pollo con patatas cuadro	.Filete de bacalao rebozado	.Salchichas de pavo con jardinera de verduras				
Yogur natural Kcal:319 Prot:17,3 Lip:21,5 HC:14,7	Fruta Natural Kcal:355 Prot:28,8 Lip:18,5 HC:18,4	Fruta Natural Kcal:352 Prot:14,2 Lip:13,4 HC:44,8	Fruta Natural Kcal:485 Prot:46,6 Lip:21,7 HC:29,1				



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



Día 7: Día Mundial de los Cereales

Revista Enasuitos
¡Descarguela!



Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

			- Día 1 -		- Día 2 -		- Día 3 -
		.Patatas guisadas con verduras		.Sopa de Cocido		.Arroz con tomate	
		Pollo asado con daditos de calabacin		.Cocido Madrileño completo		.Filete de merluza en salsa con daditos de calabacín	
		Yogur natural Kcal:268 Prot:25,9 Lip:10 HC:18,9		Fruta Natural Kcal:363 Prot:17,1 Lip:17,7 HC:38,3		Clementina Kcal:274 Prot:10,7 Lip:8,9 HC:31	
- Día 6 -	- Día 7 -		- Día 8 -		- Día 9 -		- Día 10 -
.Crema de zanahoria	Lentejas estofadas con chorizo	.Sopa de Picadillo		Alubias blancas a la hortelana		.Farfalle a la Napolitana	
.Lomo de Sajonia en salsa con patatas	.Filete de merluza en salsa con verduras hervidas	.Muslitos de pollo con patatas		.Tortilla Francesa		Rombos de merluza	
Yogur natural Kcal:335 Prot:14,7 Lip:22,2 HC:19,8	Fruta Natural Kcal:317 Prot:23,3 Lip:7,7 HC:39,9	Fruta Natural Kcal:230 Prot:16,8 Lip:9,6 HC:19,1		Fruta Natural Kcal:340 Prot:17 Lip:7,6 HC:49,7		Fruta Natural Kcal:296 Prot:18,9 Lip:11,6 HC:29,9	
- Día 13 -	- Día 14 -	- Día 15 -	- Día 16 -	- Día 17 -	- Día 18 -	- Día 19 -	- Día 20 -
Patatas a la riojana	Macarrones a la napolitana	.Judías verdes ecológicas con ajito y zanahoria		.Sopa de Cocido		.Arroz con tomate	
.Escalope de pollo	.Filete de merluza en salsa verde	.Tortilla Española		.Cocido Madrileño completo		.Filete de merluza a la Gallega	
Yogur natural Kcal:316 Prot:19,3 Lip:10,2 HC:36,6	Clementina Kcal:439 Prot:32,3 Lip:22,2 HC:28,8	Fruta Natural Kcal:231 Prot:6,8 Lip:11,9 HC:24,1		Fruta Natural Kcal:363 Prot:17,1 Lip:17,7 HC:38,3		Fruta Natural Kcal:283 Prot:13,2 Lip:7,7 HC:32,5	
- Día 20 -	- Día 21 -	- Día 22 -	- Día 23 -	- Día 24 -	- Día 25 -	- Día 26 -	- Día 27 -
	.Sopa de Estrellas	.Judías pintas con verduras		.Crema de calabaza		.Lentejas estofadas con verduras	
	.Albondigas Burger Meat mixta con tomate y daditos de zanahoria	.Filete de merluza en salsa con tiras de pimientos		.Muslitos de pollo con patatas		.Tortilla Española	
	Fruta Natural Kcal:283 Prot:13,7 Lip:18 HC:17,5	Clementina Kcal:433 Prot:33,9 Lip:15,3 HC:40,7		Yogur natural Kcal:266 Prot:20 Lip:13 HC:17,3		Fruta Natural Kcal:366 Prot:16,2 Lip:12,5 HC:47,1	
- Día 27 -	- Día 28 -	- Día 29 -	- Día 30 -	- Día 31 -	- Día 32 -	- Día 33 -	- Día 34 -
.Sopa de Fideos	.Brócoli gratinado con queso	Arroz con verduras		.Garbanzos estofados			
Cinta de lomo adobada con jardinera de verduras	.Filete de contramuslo de pollo con patatas cuadro	.Filete de bacalao rebozado		.Salchichas de pavo con jardinera de verduras			
Yogur natural Kcal:315 Prot:18,1 Lip:22 HC:11,2	Fruta Natural Kcal:355 Prot:28,8 Lip:18,5 HC:18,4	Fruta Natural Kcal:352 Prot:14,2 Lip:13,4 HC:44,8		Fruta Natural Kcal:485 Prot:46,6 Lip:21,7 HC:29,1			



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



Día 7: Día Mundial de los Cereales

Revista Enasuitos ¡Descarguela!



Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

			- Día 1 -		- Día 2 -		- Día 3 -
		.Patatas guisadas con verduras		Sopa de letras pasta sin huevo		.Arroz con tomate	
		Pollo asado con daditos de calabacín		.Cocido Madrileño completo		.Filete de merluza en salsa con daditos de calabacín	
		Fruta variada Kcal:274 Prot:36,7 Lip:7,3 HC:16,4		Fruta Natural Kcal:363 Prot:17,1 Lip:17,7 HC:38,3		Clementina Kcal:274 Prot:11,7 Lip:8,9 HC:31	
- Día 6 -	- Día 7 -		- Día 8 -		- Día 9 -		- Día 10 -
.Crema de zanahoria	Lentejas estofadas con chorizo	Sopa de letras pasta sin huevo	Alubias blancas a la hortelana	Espirales con salsa de tomate pasta sin huevo	Filete de merluza en salsa con daditos de calabaza		
.Lomo de Sajonia en salsa con patatas	.Filete de merluza en salsa con verduras hervidas	.Muslitos de pollo con patatas	.Maza de cerdo en su jugo con daditos de zanahoria	Fruta Natural Kcal:255 Prot:11,7 Lip:9,7 HC:31,1			
Fruta variada Kcal:342 Prot:25,5 Lip:19,5 HC:17,3	Fruta Natural Kcal:317 Prot:23,3 Lip:7,7 HC:39,9	Fruta Natural Kcal:230 Prot:16,8 Lip:9,6 HC:19,1	Fruta Natural Kcal:200 Prot:10,8 Lip:11 HC:36,7	- Día 16 -	- Día 17 -		
- Día 13 -	- Día 14 -	- Día 15 -	- Día 16 -				
Patatas a la riojana	Macarrones blancos salteados con verduras pasta sin huevo	.Judías verdes ecológicas con ajito y zanahoria	Sopa de letras pasta sin huevo	.Arroz con tomate			
Filete de pollo en su jugo con tiras de pimienta	.Filete de merluza en salsa verde	Ragout de ternera en salsa con patatas	.Cocido Madrileño completo	.Filete de merluza a la Gallega			
Fruta variada Kcal:278 Prot:38,7 Lip:8 HC:13,4	Clementina Kcal:433 Prot:31,8 Lip:23,6 HC:24,6	Fruta Natural Kcal:298 Prot:14 Lip:19,1 HC:18,8	Fruta Natural Kcal:363 Prot:17,1 Lip:17,7 HC:38,3	- Día 24 -			
- Día 20 -	- Día 21 -	- Día 22 -	- Día 23 -				
	Sopa de letras pasta sin huevo	.Judías pintas con verduras	.Crema de calabaza	.Lentejas estofadas con verduras			
	.Albondigas Burger Meat mixta con tomate y daditos de zanahoria	.Filete de merluza en salsa con tiras de pimientos	.Muslitos de pollo con patatas	.Filete de merluza en salsa verde			
	Fruta Natural Kcal:283 Prot:13,7 Lip:18 HC:17,5	Clementina Kcal:433 Prot:33,9 Lip:15,3 HC:40,7	Fruta variada Kcal:273 Prot:30,8 Lip:10,3 HC:14,8	Fruta Natural Kcal:495 Prot:39,9 Lip:20,1 HC:40,2			
- Día 27 -	- Día 28 -	- Día 29 -	- Día 30 -	- Día 31 -			
Sopa de letras pasta sin huevo	Brocoli al ajillo	Arroz con verduras	.Garbanzos estofados				
Cinta de lomo adobada con jardinera de verduras	.Filete de contramuslo de pollo con patatas cuadro	.Filete de bacalao rebozado	.Salchichas de pavo con jardinera de verduras				
Fruta variada Kcal:322 Prot:28,9 Lip:19,3 HC:8,7	Fruta Natural Kcal:259 Prot:18,2 Lip:12,5 HC:18,6	Fruta Natural Kcal:352 Prot:14,2 Lip:13,4 HC:44,8	Fruta Natural Kcal:485 Prot:46,6 Lip:21,7 HC:29,1				



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



Día 7: Día Mundial de los Cereales

Revista Enasuitos ¡Descarguela!



Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

			- Día 1 -		- Día 2 -		- Día 3 -
		.Patatas guisadas con verduras		Brócoli hervido		.Arroz con tomate	
		Ragout de ternera al horno		Garbanzos estofados con verduras		.Maza de cerdo en su jugo	
		Yogur natural Kcal:461 Prot:19,1 Lip:34 HC:20,1		Fruta Natural Kcal:262 Prot:34,3 Lip:6,8 HC:20,4		Clementina Kcal:193 Prot:2,7 Lip:4,1 HC:29,8	
- Día 6 -	- Día 7 -	Arroz blanco	- Día 8 -	Alubias blancas a la hortelana	- Día 9 -	.Farfalle a la Napolitana	- Día 10 -
.Crema de zanahoria	Patatas guisadas con verduras	Arroz blanco		.Tortilla Francesa		Ragout de ternera al horno	
.Lomo de Sajonia en salsa con patatas	Hamburguesa de vacuno 100% al horno	Ragout de ternera al horno		Fruta Natural Kcal:340 Prot:17 Lip:7,6 HC:49,7		Fruta Natural Kcal:505 Prot:16,9 Lip:35,1 HC:31,3	
Yogur natural Kcal:335 Prot:14,7 Lip:22,2 HC:19,8	Fruta Natural Kcal:365 Prot:18,5 Lip:23,6 HC:23,6	Fruta Natural Kcal:552 Prot:16,2 Lip:36,6 HC:39,1	- Día 15 -	- Día 16 -	- Día 17 -		
- Día 13 -	- Día 14 -	Crema de judías verdes		Crema de zanahoria		.Arroz con tomate	
.Patatas guisadas con verduras	Macarrones a la napolitana	Crema de judías verdes		Garbanzos estofados con verduras		.Maza de cerdo en su jugo	
Hamburguesa de vacuno 100% al horno	Cinta de lomo adobada al horno	.Tortilla Española		Fruta Natural Kcal:288 Prot:33,5 Lip:5,6 HC:31,1		Fruta Natural Kcal:192 Prot:2,7 Lip:3,6 HC:29,6	
Yogur natural Kcal:387 Prot:21,9 Lip:25,8 HC:19,7	Clementina Kcal:456 Prot:20 Lip:30,5 HC:26,3	Fruta Natural Kcal:255 Prot:7,3 Lip:12,1 HC:29	- Día 22 -	- Día 23 -	- Día 24 -		
- Día 20 -	- Día 21 -	.Judías pintas con verduras		.Crema de calabaza		Patatas guisadas con verduras	
	Crema de judías verdes	.Judías pintas con verduras		Hamburguesa de vacuno 100% al horno		.Tortilla Española	
	Ragout de ternera al horno	Cinta de lomo adobada al horno		Yogur natural Kcal:377 Prot:21,4 Lip:26,6 HC:15,5		Fruta Natural Kcal:260 Prot:7 Lip:11,3 HC:32,7	
	Fruta Natural Kcal:437 Prot:15,9 Lip:32,6 HC:21	Clementina Kcal:496 Prot:26,8 Lip:27,2 HC:36,9	- Día 29 -	- Día 30 -	- Día 31 -		
- Día 27 -	- Día 28 -	Arroz con verduras		.Garbanzos estofados			
Arroz blanco	.Brócoli gratinado con queso	Arroz con verduras		Cinta de lomo adobada al horno			
Cinta de lomo adobada al horno	Ragout de ternera al horno	Tortilla francesa					
Yogur natural Kcal:519 Prot:22 Lip:34,6 HC:30	Fruta Natural Kcal:539 Prot:27,4 Lip:40,3 HC:16,9	Fruta Natural Kcal:287 Prot:8,5 Lip:10 HC:41,7		Fruta Natural Kcal:500 Prot:48 Lip:28,9 HC:15,5			



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) 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 Responsable	Alimentación Neurosaludable	Certificaciones de calidad	Concienciados Socialmente	Alimentos de proximidad



Día 7: Día Mundial de los Cereales

Revista Enasuitos ¡Descarguela!

