

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

		Kcal:344 Prot:19,1 Lip:12,9 HC:41,6 - Día 1 -	Kcal:486 Prot:36,9 Lip:16,1 HC:51,9 - Día 2 -	Kcal:457 Prot:18,7 Lip:12,7 HC:68,8 - Día 3 -
		Crema de calabacín	Patatas a la riojana	Alubias blancas a la hortelana
		Pollo asado en su jugo con patata panadera	Lomitos de rosada c/ Lechuga y maíz	Tortilla española c/ Lechuga y zanahoria
		Fruta, leche y pan	Pan y Postre Lácteo	Fruta, leche y pan
Kcal:493 Prot:19,7 Lip:27,2 HC:43,9 - Día 6 -	Kcal:696 Prot:34,8 Lip:19,9 HC:97,8 - Día 7 -	Kcal:468 Prot:22 Lip:28,6 HC:34,3 - Día 8 -	Kcal:491 Prot:15,4 Lip:13,6 HC:78,8 - Día 9 -	Kcal:562 Prot:24,9 Lip:18,6 HC:77,2 - Día 10 -
Crema de calabaza	.Lentejas a la Riojana	Judías verdes con ajito y zanahoria	Macarrones con salsa de tomate	Sopa de cocido
Hamburguesa de burger meat mixta con patatas fritas	Filete de Merluza Rebozado c/ Lechuga	Lomo de sajonia al horno c/ Lechuga y zanahoria	Tortilla francesa c/ Lechuga y maíz	Cocido madrileño completo
Fruta, leche y pan	Pan y Natillas de vainilla	Fruta, leche y pan	Pan y Zumos de naranja natural	Fruta, leche y pan INTEGRAL
Kcal:392 Prot:12,3 Lip:8,8 HC:66,7 - Día 13 -	Kcal:531 Prot:32,5 Lip:12,8 HC:74,7 - Día 14 -	Kcal:410 Prot:16,5 Lip:12,1 HC:54,2 - Día 15 -	Kcal:562 Prot:24,3 Lip:27,4 HC:57,6 - Día 16 -	Kcal:434 Prot:18,6 Lip:15,9 HC:57,3 - Día 17 -
Crema parmentier	.Judías pintas con verduras	Arroz blanco con salsa de tomate	.Sopa de lluvia	Garbanzos con espinacas
San Jacobo c/ Lechuga y tomate	Jamoncitos de pollo con patatas	Filete de merluza en salsa c/ Lechuga	Lacon a la gallega	Huevos fritos con patatas
Fruta, leche y pan	Pan y Postre Lácteo	Fruta, leche y pan	Pan y Flan de vainilla	Fruta, leche y pan
Kcal:603 Prot:25,9 Lip:15,1 HC:75 - Día 20 -	Kcal:493 Prot:26,3 Lip:14,4 HC:69,6 - Día 21 -	Kcal:698 Prot:25,3 Lip:8,6 HC:133,3 - Día 22 -	Kcal:340 Prot:24,8 Lip:10,3 HC:39,4 - Día 23 -	- Día 24 -
Arroz tres delicias	Lentejas a la hortelana	Espaguetis con tomate y queso	Crema de coliflor	
Salchichas de pavo en su jugo c/ Lechuga	Tortilla francesa c/ Lechuga y maíz	Bacalao al homo c/ Lechuga y aceitunas	Filete de pollo al horno con patatas	
Pan y Postre Lácteo	Pan y Pettit suisse	Fruta, leche y pan	Fruta, leche y pan	
- Día 27 -	Kcal:499 Prot:16,4 Lip:23,4 HC:52,6 - Día 28 -			
	Sopa de picadillo			
	Albondigas de burger meat mixta al horno con patatas			
	Pan y Fruta			

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
					

4 de Febrero
Día Mundial contra el Cáncer



1ª Elección



2ª Elección



3ª Elección



Día 17: Día Nacional del Desayuno

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

		Kcal:447 Prot:18,7 Lip:14,3 HC:57,6 - Día 1 -	Kcal:495 Prot:20,8 Lip:14,3 HC:67,3 - Día 2 -	Kcal:560 Prot:18,3 Lip:14,1 HC:84,8 - Día 3 -
		Crema de calabacín	Patatas a la riojana	Alubias blancas a la hortelana
		Pollo asado en su jugo con patata panadera	Filete de merluza en salsa c/ Lechuga y maiz	Tortilla española c/ Lechuga y zanahoria
		Fruta, leche y pan SIN GLUTEN	Pan sin gluten y Postre Lácteo	Fruta, leche y pan SIN GLUTEN
Kcal:526 Prot:17,5 Lip:24,5 HC:55,2 - Día 6 -	Kcal:541 Prot:18,9 Lip:15,9 HC:77,6 - Día 7 -	Kcal:571 Prot:21,6 Lip:30 HC:50,3 - Día 8 -	Kcal:421 Prot:10,3 Lip:10 HC:68 - Día 9 -	Kcal:533 Prot:19,1 Lip:19,6 HC:70,2 - Día 10 -
Crema de calabaza	Crema de zanahoria	Judías verdes con ajito y zanahoria	Pasta (sin gluten/huevo)	Pasta (sin gluten/huevo)
Hamburguesa de vacuno 100% al horno con daditos de zanahoria	Filete de merluza en salsa c/ Lechuga	Lomo de sajonia al horno c/ Lechuga y zanahoria	Tortilla francesa c/ Lechuga y maiz	Cocido madrileño completo
Fruta, leche y pan SIN GLUTEN	Pan sin gluten y Natillas de vainilla	Fruta, leche y pan SIN GLUTEN	Pan sin gluten y Zumo de naranja natural	Fruta, leche y pan SIN GLUTEN
Kcal:603 Prot:21,8 Lip:30,6 HC:56,7 - Día 13 -	Kcal:634 Prot:32,1 Lip:14,2 HC:90,7 - Día 14 -	Kcal:513 Prot:16,1 Lip:13,5 HC:70,2 - Día 15 -	Kcal:638 Prot:22,6 Lip:27,8 HC:70,5 - Día 16 -	Kcal:537 Prot:18,2 Lip:17,3 HC:73,3 - Día 17 -
Crema parmentier	Judías pintas con verduras	Arroz blanco con salsa de tomate	Pasta (sin gluten/huevo)	Garbanzos con espinacas
Cinta de lomo adobada al horno c/ Lechuga y tomate	Jamoncitos de pollo con patatas	Filete de merluza en salsa c/ Lechuga	Lacon a la gallega	Huevos fritos con patatas
Fruta, leche y pan SIN GLUTEN	Pan sin gluten y Postre Lácteo	Fruta, leche y pan SIN GLUTEN	Pan sin gluten y Flan de vainilla	Fruta, leche y pan SIN GLUTEN
Kcal:706 Prot:25,5 Lip:16,5 HC:91 - Día 20 -	Kcal:490 Prot:16,4 Lip:15,4 HC:69,8 - Día 21 -	Kcal:239 Prot:3,5 Lip:3,4 HC:45 - Día 22 -	Kcal:443 Prot:24,4 Lip:11,7 HC:55,4 - Día 23 -	- Día 24 -
Arroz tres delicias	Crema de zanahoria	Pasta (sin gluten/huevo)	Crema de coliflor	
Salchichas de pavo en su jugo c/ Lechuga	Tortilla francesa c/ Lechuga y maiz	Bacalao al homo c/ Lechuga y aceitunas	Filete de pollo al horno con patatas	
Pan sin gluten y Postre Lácteo	Pan sin gluten y Pettit suisse	Fruta, leche y pan SIN GLUTEN	Fruta, leche y pan SIN GLUTEN	
- Día 27 -	Kcal:466 Prot:15,9 Lip:22,6 HC:46,2 - Día 28 -			
	Pasta (sin gluten/huevo)			
	Hamburguesa de vacuno 100% al horno con daditos de zanahoria			
	Pan sin gluten y Fruta			

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
					

4 de Febrero
Día Mundial contra el Cáncer



1ª Elección



Día 17: Día Nacional del Desayuno

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

		Kcal:344 Prot:19,1 Lip:12,9 HC:41,6 - Día 1 -	Kcal:392 Prot:21,2 Lip:12,9 HC:51,3 - Día 2 -	Kcal:506 Prot:31,7 Lip:16,4 HC:60,9 - Día 3 -
		Crema de calabacín	Patatas a la riojana	Alubias blancas a la hortelana
		Pollo asado en su jugo con patata panadera	Filete de merluza en salsa c/ Lechuga y maíz	Cinta de lomo fresca en salsa c/ Lechuga y zanahoria
		Fruta, leche y pan	Pan y Postre Lácteo	Fruta, leche y pan
Kcal:493 Prot:19,7 Lip:27,2 HC:43,9 - Día 6 -	Kcal:588 Prot:32,7 Lip:17,2 HC:79,1 - Día 7 -	Kcal:468 Prot:22 Lip:28,6 HC:54,3 - Día 8 -	Kcal:333 Prot:19,1 Lip:11,8 HC:41,2 - Día 9 -	Kcal:535 Prot:23,6 Lip:17,6 HC:74,2 - Día 10 -
Crema de calabaza	.Lentejas a la Riojana	Judías verdes con ajito y zanahoria	Pasta (sin gluten/huevo)	Pasta (sin gluten/huevo)
Hamburguesa de burger meat mixta con patatas fritas	Filete de merluza en salsa c/ Lechuga	Lomo de sajonia al horno c/ Lechuga y zanahoria	Pollo asado en su jugo c/ Lechuga y maíz	Cocido madrileño completo
Fruta, leche y pan	Pan y Natillas de vainilla	Fruta, leche y pan	Pan y Zumos de naranja natural	Fruta, leche y pan INTEGRAL
Kcal:392 Prot:12,3 Lip:8,8 HC:66,7 - Día 13 -	Kcal:531 Prot:32,5 Lip:12,8 HC:74,7 - Día 14 -	Kcal:410 Prot:16,5 Lip:12,1 HC:54,2 - Día 15 -	Kcal:535 Prot:23 Lip:12,6,4 HC:54,5 - Día 16 -	Kcal:452 Prot:33,9 Lip:9,4 HC:61,3 - Día 17 -
Crema parmentier	.Judías pintas con verduras	Arroz blanco con salsa de tomate	Pasta (sin gluten/huevo)	Garbanzos con espinacas
San Jacobo c/ Lechuga y tomate	Jamoncitos de pollo con patatas	Filete de merluza en salsa c/ Lechuga	Lacon a la gallega	Pechuga de pavo con patata dado
Fruta, leche y pan	Pan y Postre Lácteo	Fruta, leche y pan	Pan y Flan de vainilla	Fruta, leche y pan
Kcal:636 Prot:24,2 Lip:19,1 HC:76,1 - Día 20 -	Kcal:509 Prot:34,7 Lip:17,5 HC:58,8 - Día 21 -	Kcal:136 Prot:3,9 Lip:2 HC:29 - Día 22 -	Kcal:340 Prot:24,8 Lip:10,3 HC:39,4 - Día 23 -	- Día 24 -
Arroz con calabacín	Lentejas a la hortelana	Pasta (sin gluten/huevo)	Crema de coliflor	
Salchichas de pavo en su jugo c/ Lechuga	Pollo asado en su jugo c/ Lechuga y maíz	Bacalao al homo c/ Lechuga y aceitunas	Filete de pollo al horno con patatas	
Pan y Postre Lácteo	Pan y Pettit suisse	Fruta, leche y pan	Fruta, leche y pan	
- Día 27 -	Kcal:406 Prot:14,7 Lip:22,4 HC:40 - Día 28 -			
	Pasta (sin gluten/huevo)			
	Albondigas de burger meat mixta al horno con patatas			
	Pan y Fruta			

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
					

4 de Febrero
Día Mundial contra el Cáncer



1ª Elección



2ª Elección

3ª Elección

Toppings

Día 17: Día Nacional del Desayuno

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

		Kcal:344 Prot:19,1 Lip:12,9 HC:41,6	- Día 1 -	Kcal:315 Prot:17,5 Lip:11,5 HC:38,8	- Día 2 -	Kcal:457 Prot:18,7 Lip:12,7 HC:68,8	- Día 3 -
		Crema de calabacín		Patatas a la riojana		Alubias blancas a la hortelana	
		Pollo asado en su jugo con patata panadera		Filete de merluza en salsa c/ Lechuga y maiz		Tortilla española c/ Lechuga y zanahoria	
		Pan y Fruta		Pan y Fruta		Pan y Fruta	
Kcal:493 Prot:19,7 Lip:27,2 HC:43,9	- Día 6 -	Kcal:464 Prot:29,6 Lip:13,2 HC:60,1	- Día 7 -	Kcal:468 Prot:22 Lip:28,6 HC:54,3	- Día 8 -	Kcal:491 Prot:15,4 Lip:13,6 HC:78,8	- Día 9 -
Crema de calabaza		.Lentejas a la Riojana		Judías verdes con ajito y zanahoria		Macarrones con salsa de tomate	
Hamburguesa de burger meat mixta con patatas fritas		Filete de merluza en salsa c/ Lechuga		Lomo de sajonia al horno c/ Lechuga y zanahoria		Tortilla francesa c/ Lechuga y maiz	
Pan y Fruta		Pan y Fruta		Pan y Fruta		Pan y Zumo de naranja natural	
Cocido madrileño completo						Pan integral y Fruta	
Kcal:501 Prot:20,6 Lip:22,2 HC:40,9	- Día 13 -	Kcal:454 Prot:28,8 Lip:11,4 HC:62,2	- Día 14 -	Kcal:410 Prot:16,5 Lip:12,1 HC:54,2	- Día 15 -	Kcal:462 Prot:21,3 Lip:26,6 HC:37,5	- Día 16 -
Crema de puerro		.Judías pintas con verduras		Arroz blanco con salsa de tomate		.Sopa de lluvia	
Cinta de lomo adobada en salsa c/ Lechuga y tomate		Jamoncitos de pollo con patatas		Filete de merluza en salsa c/ Lechuga		Lacon a la gallega	
Pan y Fruta		Pan y Fruta		Pan y Fruta		Pan y Fruta	
Huevos fritos con patatas						Pan y Fruta	
Kcal:526 Prot:22,2 Lip:13,7 HC:62,5	- Día 20 -	Kcal:451 Prot:21,5 Lip:10,9 HC:69,6	- Día 21 -	Kcal:269 Prot:7,3 Lip:6,4 HC:48,8	- Día 22 -	Kcal:340 Prot:24,8 Lip:10,3 HC:39,4	- Día 23 -
Arroz tres delicias		Lentejas a la hortelana		Espaguetis napolitana		Crema de coliflor	
Salchichas de pavo en su jugo c/ Lechuga		Tortilla francesa c/ Lechuga y maiz		Bacalao al homo c/ Lechuga y aceitunas		Filete de pollo al horno con patatas	
Pan y Fruta		Pan y Fruta		Pan y Fruta		Pan y Fruta	
	- Día 27 -	Kcal:499 Prot:16,4 Lip:23,4 HC:52,6	- Día 28 -				
		Sopa de picadillo					
		Albondigas de burger meat mixta al horno con patatas					
		Pan y Fruta					



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

4 de Febrero

Día Mundial contra el Cáncer

1ª Elección

2ª Elección

3ª Elección

Toppings

Día 17: Día Nacional del Desayuno

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

		Kcal:344 Prot:19,1 Lip:12,9 HC:41,6	- Día 1 -	Kcal:486 Prot:36,9 Lip:16,1 HC:51,9	- Día 2 -	Kcal:340 Prot:11,2 Lip:5,6 HC:41	- Día 3 -
		Crema de calabacín		Patatas a la riojana		Brocoli con ajo y pimenton	
		Pollo asado en su jugo con patata panadera		Lomitos de rosada c/ Lechuga y maíz		Tortilla española c/ Lechuga y zanahoria	
		Fruta, leche y pan		Pan y Postre Lácteo		Fruta, leche y pan	
Kcal:423 Prot:17,9 Lip:23,1 HC:39,2	- Día 6 -	Kcal:546 Prot:21,4 Lip:17,2 HC:80,3	- Día 7 -	Kcal:594 Prot:25,4 Lip:34,7 HC:48,6	- Día 8 -	Kcal:491 Prot:15,4 Lip:13,6 HC:78,8	- Día 9 -
Crema de calabaza		Crema de zanahoria		Arroz blanco salteado con york		Macarrones con salsa de tomate	
Hamburguesa de vacuno 100% al horno con daditos de zanahoria		Filete de Merluza Rebozado c/ Lechuga		Lomo de sajonia al horno c/ Lechuga y zanahoria		Tortilla francesa c/ Lechuga y maíz	
Fruta, leche y pan		Pan y Natillas de vainilla		Fruta, leche y pan		Pan y Zumos de naranja natural	
Kcal:503 Prot:20,8 Lip:21,9 HC:42,1	- Día 13 -	Kcal:417 Prot:24,5 Lip:15,6 HC:48,2	- Día 14 -	Kcal:410 Prot:16,5 Lip:12,1 HC:54,2	- Día 15 -	Kcal:562 Prot:24,3 Lip:27,4 HC:57,6	- Día 16 -
Crema parmentier		Coliflor al ajo		Arroz blanco con salsa de tomate		.Sopa de lluvia	
Cinta de lomo adobada en salsa c/ Lechuga y tomate		Jamoncitos de pollo con patatas		Filete de merluza en salsa c/ Lechuga		Lacon a la gallega	
Fruta, leche y pan		Pan y Postre Lácteo		Fruta, leche y pan		Pan y Flan de vainilla	
Kcal:507 Prot:32,7 Lip:14 HC:66	- Día 20 -	Kcal:387 Prot:16,8 Lip:14 HC:53,8	- Día 21 -	Kcal:698 Prot:25,3 Lip:8,6 HC:133,3	- Día 22 -	Kcal:340 Prot:24,8 Lip:10,3 HC:39,4	- Día 23 -
Arroz con calabacín		Crema de zanahoria		Espaguetis con tomate y queso		Crema de coliflor	
Pechuga de pavo en salsa c/ Lechuga		Tortilla francesa c/ Lechuga y maíz		Bacalao al homo c/ Lechuga y aceitunas		Filete de pollo al horno con patatas	
Pan y Postre Lácteo		Pan y Pettit suisse		Fruta, leche y pan		Fruta, leche y pan	
	- Día 27 -	Kcal:456 Prot:18 Lip:22,3 HC:42,8	- Día 28 -				
		Sopa de picadillo					
		Hamburguesa de vacuno 100% al horno con daditos de zanahoria					
		Pan y Fruta					



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

4 de Febrero Día Mundial contra el Cáncer

1ª Elección

2ª Elección

3ª Elección

Toppings

Día 17: Día Nacional del Desayuno

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

		Kcal:344 Prot:19,1 Lip:12,9 HC:41,6 - Día 1 -	Kcal:423 Prot:33,1 Lip:11,2 HC:51 - Día 2 -	Kcal:457 Prot:18,7 Lip:12,7 HC:68,8 - Día 3 -
		Crema de calabacín	Patatas a la riojana	Alubias blancas a la hortelana
		Pollo asado en su jugo con patata panadera	Pechuga de pavo al horno c/ Lechuga y maíz	Tortilla española c/ Lechuga y zanahoria
		Fruta, leche y pan	Pan y Postre Lácteo	Fruta, leche y pan
Kcal:493 Prot:19,7 Lip:27,2 HC:43,9 - Día 6 -	Kcal:645 Prot:37,4 Lip:20,7 HC:81 - Día 7 -	Kcal:468 Prot:22 Lip:28,6 HC:34,3 - Día 8 -	Kcal:491 Prot:15,4 Lip:13,6 HC:78,8 - Día 9 -	Kcal:562 Prot:24,9 Lip:18,6 HC:77,2 - Día 10 -
Crema de calabaza	Lentejas a la Riojana	Judías verdes con ajito y zanahoria	Macarrones con salsa de tomate	Sopa de cocido
Hamburguesa de burger meat mixta con patatas fritas	Pollo asado en su jugo c/ Lechuga	Lomo de sajonia al horno c/ Lechuga y zanahoria	Tortilla francesa c/ Lechuga y maíz	Cocido madrileño completo
Fruta, leche y pan	Pan y Natillas de vainilla	Fruta, leche y pan	Pan y Zumos de naranja natural	Fruta, leche y pan INTEGRAL
Kcal:392 Prot:12,3 Lip:8,8 HC:66,7 - Día 13 -	Kcal:531 Prot:32,5 Lip:12,8 HC:74,7 - Día 14 -	Kcal:451 Prot:12,8 Lip:12,4 HC:66,9 - Día 15 -	Kcal:562 Prot:24,3 Lip:27,4 HC:57,6 - Día 16 -	Kcal:434 Prot:18,6 Lip:15,9 HC:57,3 - Día 17 -
Crema parmentier	Judías pintas con verduras	Arroz blanco con salsa de tomate	Sopa de lluvia	Garbanzos con espinacas
San Jacobo c/ Lechuga y tomate	Jamoncitos de pollo con patatas	Tortilla francesa c/ Lechuga	Lacon a la gallega	Huevos fritos con patatas
Fruta, leche y pan	Pan y Postre Lácteo	Fruta, leche y pan	Pan y Flan de vainilla	Fruta, leche y pan
Kcal:603 Prot:25,9 Lip:15,1 HC:75 - Día 20 -	Kcal:493 Prot:26,3 Lip:14,4 HC:69,6 - Día 21 -	Kcal:698 Prot:25,3 Lip:8,6 HC:133,3 - Día 22 -	Kcal:340 Prot:24,8 Lip:10,3 HC:39,4 - Día 23 -	- Día 24 -
Arroz tres delicias	Lentejas a la hortelana	Espaguetis con tomate y queso	Crema de coliflor	
Salchichas de pavo en su jugo c/ Lechuga	Tortilla francesa c/ Lechuga y maíz	Cinta de lomo fresca en salsa c/ Lechuga y aceitunas	Filete de pollo al horno con patatas	
Pan y Postre Lácteo	Pan y Pettit suisse	Fruta, leche y pan	Fruta, leche y pan	
- Día 27 -	Kcal:499 Prot:16,4 Lip:23,4 HC:52,6 - Día 28 -			
	Sopa de picadillo			
	Albondigas de burger meat mixta al horno con patatas			
	Pan y Fruta			

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

4 de Febrero

Día Mundial contra el Cáncer

1ª Elección

Día 17: Día Nacional del Desayuno

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

		Kcal:354 Prot:19,3 Lip:12,9 HC:44,2 - Día 1 -	Kcal:432 Prot:34,6 Lip:13,9 HC:45,4 - Día 2 -	Kcal:557 Prot:34,1 Lip:19,2 HC:65,2 - Día 3 -
		Crema de zanahoria	Sopa de fideos	Alubias blancas hervidas
		Pollo asado en su jugo con patata panadera	Lomitos de rosada	Cinta de lomo fresca en su jugo
		Fruta, leche y pan	Pan y Postre Lácteo	Fruta, leche y pan
Kcal:493 Prot:19,7 Lip:27,2 HC:43,9 - Día 6 -	Kcal:689 Prot:33,1 Lip:21,3 HC:99,7 - Día 7 -	Kcal:494 Prot:21,9 Lip:28,8 HC:40,8 - Día 8 -	Kcal:377 Prot:12,4 Lip:10,5 HC:61 - Día 9 -	Kcal:562 Prot:24,9 Lip:18,6 HC:77,2 - Día 10 -
Crema de calabaza	Lentejas hervidas con zanahoria	Crema de zanahoria	Crema de calabaza	Sopa de cocido
Hamburguesa de burger meat mixta con patatas fritas	Filete de Merluza Rebozado	Lomo de sajonia al horno	Tortilla francesa	Cocido madrileño completo
Fruta, leche y pan	Pan y Natillas de vainilla	Fruta, leche y pan	Pan y Zumos de naranja natural	Fruta, leche y pan INTEGRAL
Kcal:391 Prot:11,9 Lip:9,1 HC:66,8 - Día 13 -	Kcal:583 Prot:34,9 Lip:15,7 HC:79,1 - Día 14 -	Kcal:343 Prot:15,7 Lip:11,2 HC:48,7 - Día 15 -	Kcal:562 Prot:24,3 Lip:27,4 HC:57,6 - Día 16 -	Kcal:431 Prot:40,1 Lip:16,1 HC:38,2 - Día 17 -
Crema de zanahoria	Alubias pintas hervidas	Arroz con verduras	.Sopa de lluvia	.Garbanzos estofados
San Jacobo	Jamoncitos de pollo con patatas	Filete de merluza en salsa	Lacon a la gallega	Huevos fritos con patatas
Fruta, leche y pan	Pan y Postre Lácteo	Fruta, leche y pan	Pan y Flan de vainilla	Fruta, leche y pan
Kcal:593 Prot:23,6 Lip:16,3 HC:73 - Día 20 -	Kcal:540 Prot:29,1 Lip:18,4 HC:74,7 - Día 21 -	Kcal:299 Prot:18,1 Lip:8,9 HC:40,8 - Día 22 -	Kcal:340 Prot:24,6 Lip:10,1 HC:40 - Día 23 -	- Día 24 -
Arroz con verduras	Lentejas hervidas con zanahoria	Crema de zanahoria	Crema de calabaza	
Salchichas de pavo en su jugo	Tortilla francesa	Bacalao al horno	Filete de pollo al horno con patatas	
Pan y Postre Lácteo	Pan y Pettit suisse	Fruta, leche y pan	Fruta, leche y pan	
- Día 27 -	Kcal:433 Prot:16 Lip:23,4 HC:43,1 - Día 28 -			
	.Sopa de lluvia			
	Albondigas de burger meat mixta al horno con patatas			
	Pan y Fruta			

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

4 de Febrero Día Mundial contra el Cáncer

1ª Elección

Día 17: Día Nacional del Desayuno