

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

		Kcal:452 Prot:18,1 Lip:12,9 HC:69,3 - Día 1 -	Kcal:490 Prot:27,6 Lip:18,5 HC:56,7 - Día 2 -	Kcal:457 Prot:18,7 Lip:12,7 HC:68,8 - Día 3 -
		.Coditos a la Napolitana	Crema de calabaza	Alubias blancas estofadas con verduras
		.Filete de merluza en salsa con verduras hervidas	Cinta de lomo fresca en su jugo c/ Lechuga	Tortilla española c/ Lechuga y maiz
		Pan y Postre Lácteo	Pan y Postre Lácteo	Fruta, leche y pan
Kcal:364 Prot:20,2 Lip:12,8 HC:42,6 - Día 6 -	Kcal:548 Prot:21,9 Lip:21,2 HC:64,6 - Día 7 -	Kcal:451 Prot:21,5 Lip:10,9 HC:69,6 - Día 8 -	Kcal:432 Prot:22,6 Lip:16,7 HC:51,2 - Día 9 -	Kcal:605 Prot:22,5 Lip:15,8 HC:88,6 - Día 10 -
Arroz a la milanesa	Sopa de picadillo	Lentejas a la hortelana	Judías verdes con ajito y zanahoria	.Arroz con tomate
Filete de merluza en salsa c/ Lechuga y zanahoria	Hamburguesa burger meat mixta en salsa con patatas cuadro	Tortilla francesa c/ Lechuga y tomate	Pollo asado en su jugo c/ Pure de patata	Filete de Merluza Rebozado c/ Lechuga
Fruta, leche y pan	Pan y Postre Lácteo	Fruta, leche y pan	Fruta, leche y pan	Pan y Postre Lácteo
Kcal:548 Prot:27,9 Lip:15,2 HC:76,6 - Día 13 -	Kcal:494 Prot:21,8 Lip:27,7 HC:42,7 - Día 14 -	Kcal:538 Prot:22,3 Lip:22 HC:65,8 - Día 15 -	Kcal:277 Prot:16,5 Lip:8,6 HC:36,5 - Día 16 -	Kcal:581 Prot:21,8 Lip:16,7 HC:87,8 - Día 17 -
Macarrones con tomate y queso rallado	Crema de coliflor	Arroz tres delicias	Sopa de lluvia	.Judias blancas con verduras
Bacalao al horno c/ Lechuga	Lacon a la gallega	Salchichas de pavo en salsa con patatas	Magro de cerdo en salsa de tomate	Tortilla española c/ Lechuga y zanahoria
Fruta, leche y pan	Fruta, leche y pan	Fruta, leche y pan	Fruta, leche y pan	Pan y Postre Lácteo
- Día 20 -	Kcal:503 Prot:40,9 Lip:13,8 HC:57,5 - Día 21 -	Kcal:346 Prot:20,8 Lip:12,5 HC:41,2 - Día 22 -	Kcal:562 Prot:24,9 Lip:18,6 HC:77,2 - Día 23 -	Kcal:472 Prot:15,9 Lip:12,5 HC:77,1 - Día 24 -
	.Lentejas estofadas con verduras	Crema de puerro y zanahoria	Sopa de cocido	Arroz con verduras
	Lomitos de rosada c/ Lechuga y maiz	Filete de pollo a la naranja c/ Lechuga	Cocido madrileño completo	Tortilla francesa c/ Lechuga y zanahoria
	Fruta, leche y pan	Fruta, leche y pan	Fruta, leche y pan integral	Pan y Postre Lácteo
Kcal:410 Prot:25,2 Lip:10,6 HC:56,9 - Día 27 -	Kcal:349 Prot:11,4 Lip:8,2 HC:58,1 - Día 28 -	Kcal:471 Prot:26,6 Lip:14,9 HC:60,9 - Día 29 -	Kcal:426 Prot:18,8 Lip:13,9 HC:59,4 - Día 30 -	- Día 31 -
Lentejas a la hortelana	Sopa de fideos	Crema de guisantes	Alubias blancas a la hortelana	
Filete de merluza en salsa c/ Lechuga y maiz	San Jacobo c/ Lechuga y zanahoria	Pollo asado en su jugo c/ Lechuga	Huevos fritos con patatas	
Fruta, leche y pan	Fruta, leche y pan	Pan y Postre Lácteo	Fruta, leche y pan	



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



Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

		Kcal:422 Prot:14,3 Lip:9,9 HC:65,5 - Día 1 -	Kcal:593 Prot:27,2 Lip:19,9 HC:72,7 - Día 2 -	Kcal:560 Prot:18,3 Lip:14,1 HC:84,8 - Día 3 -
		Pasta (sin gluten/huevo)	Crema de calabaza	Alubias blancas estofadas con verduras
		.Filete de merluza en salsa con verduras hervidas	Cinta de lomo fresca en su jugo c/ Lechuga	Tortilla española c/ Lechuga y maiz
		Pan sin gluten y Postre Lácteo	Pan sin gluten y Postre Lácteo	Fruta, leche y pan sin gluten
Kcal:467 Prot:19,8 Lip:14,2 HC:58,6 - Día 6 -	Kcal:553 Prot:19,8 Lip:23,6 HC:61,9 - Día 7 -	Kcal:449 Prot:11,9 Lip:11,1 HC:71,2 - Día 8 -	Kcal:535 Prot:22,2 Lip:18,1 HC:67,2 - Día 9 -	Kcal:581 Prot:18,4 Lip:13,2 HC:85,9 - Día 10 -
Arroz a la milanesa	Pasta (sin gluten/huevo)	Patatas guisadas con verduras	Judías verdes con ajito y zanahoria	.Arroz con tomate
Filete de merluza en salsa c/ Lechuga y zanahoria	Hamburguesa de vacuno 100% al horno con daditos de zanahoria	Tortilla francesa c/ Lechuga y tomate	Pollo asado en su jugo c/ Pure de patata	Filete de merluza al horno c/ Lechuga
Fruta, leche y pan sin gluten	Pan sin gluten y Postre Lácteo	Fruta, leche y pan sin gluten	Fruta, leche y pan sin gluten	Pan sin gluten y Postre Lácteo
Kcal:344 Prot:16,5 Lip:8,6 HC:46,6 - Día 13 -	Kcal:597 Prot:21,4 Lip:29,1 HC:58,7 - Día 14 -	Kcal:641 Prot:21,9 Lip:23,4 HC:81,8 - Día 15 -	Kcal:353 Prot:14,8 Lip:9 HC:49,4 - Día 16 -	Kcal:684 Prot:21,4 Lip:18,1 HC:103,8 - Día 17 -
Pasta (sin gluten/huevo)	Crema de coliflor	Arroz tres delicias	Pasta (sin gluten/huevo)	.Judías blancas con verduras
Bacalao al horno c/ Lechuga	Lacon a la gallega	Salchichas de pavo en salsa con patatas	Magro de cerdo en salsa de tomate	Tortilla española c/ Lechuga y zanahoria
Fruta, leche y pan sin gluten	Fruta, leche y pan sin gluten	Fruta, leche y pan sin gluten	Fruta, leche y pan sin gluten	Pan sin gluten y Postre Lácteo
- Día 20 -	Kcal:389 Prot:14 Lip:9,5 HC:58,5 - Día 21 -	Kcal:449 Prot:20,4 Lip:13,9 HC:57,2 - Día 22 -	Kcal:533 Prot:19,1 Lip:19,6 HC:70,2 - Día 23 -	Kcal:575 Prot:15,5 Lip:13,9 HC:93,1 - Día 24 -
	Patatas guisadas con verduras	Crema de puerro y zanahoria	Pasta (sin gluten/huevo)	Arroz con verduras
	Filete de merluza al horno c/ Lechuga y maiz	Filete de pollo a la naranja c/ Lechuga	Cocido madrileño completo	Tortilla francesa c/ Lechuga y zanahoria
	Fruta, leche y pan sin gluten	Fruta, leche y pan sin gluten	Fruta, leche y pan sin gluten	Pan sin gluten y Postre Lácteo
Kcal:406 Prot:15,2 Lip:11,6 HC:57,1 - Día 27 -	Kcal:534 Prot:19,6 Lip:29 HC:45 - Día 28 -	Kcal:574 Prot:26,2 Lip:16,3 HC:76,9 - Día 29 -	Kcal:529 Prot:18,4 Lip:15,3 HC:75,4 - Día 30 -	- Día 31 -
Crema de zanahoria	Pasta (sin gluten/huevo)	Crema de guisantes	Alubias blancas a la hortelana	
Filete de merluza en salsa c/ Lechuga y maiz	Cinta de lomo adobada al horno c/ Lechuga v zanahoria	Pollo asado en su jugo c/ Lechuga	Huevos fritos con patatas	
Fruta, leche y pan sin gluten	Fruta, leche y pan sin gluten	Pan sin gluten y Postre Lácteo	Fruta, leche y pan sin gluten	



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

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

		Kcal:319 Prot:14,7 Lip:8,5 HC:49,5 - Día 1 -	Kcal:490 Prot:27,6 Lip:18,5 HC:56,7 - Día 2 -	Kcal:464 Prot:28,7 Lip:12,8 HC:61,6 - Día 3 -
		Pasta (sin gluten/huevo)	Crema de calabaza	Alubias blancas estofadas con verduras
		.Filete de merluza en salsa con verduras hervidas	Cinta de lomo fresca en su jugo c/ Lechuga	Pollo asado en su jugo c/ Lechuga y maiz
		Pan y Postre Lácteo	Pan y Postre Lácteo	Fruta, leche y pan
Kcal:364 Prot:20,2 Lip:12,8 HC:42,6 - Día 6 -	Kcal:455 Prot:20,1 Lip:20,1 HC:52 - Día 7 -	Kcal:606 Prot:31,3 Lip:29,9 HC:56,6 - Día 8 -	Kcal:432 Prot:22,6 Lip:16,7 HC:51,2 - Día 9 -	Kcal:478 Prot:18,8 Lip:11,8 HC:69,9 - Día 10 -
Arroz a la milanesa	Pasta (sin gluten/huevo)	Lentejas a la hortelana	Judías verdes con ajito y zanahoria	.Arroz con tomate
Filete de merluza en salsa c/ Lechuga y zanahoria	Hamburguesa burger meat mixta en salsa con patatas cuadro	Cinta de lomo adobada al horno c/ Lechuga y tomate	Pollo asado en su jugo c/ Pure de patata	Filete de merluza al horno c/ Lechuga
Fruta, leche y pan	Pan y Postre Lácteo	Fruta, leche y pan	Fruta, leche y pan	Pan y Postre Lácteo
Kcal:241 Prot:16,9 Lip:7,2 HC:30,6 - Día 13 -	Kcal:494 Prot:21,8 Lip:27,7 HC:42,7 - Día 14 -	Kcal:539 Prot:20,6 Lip:23,5 HC:65,3 - Día 15 -	Kcal:250 Prot:15,2 Lip:7,6 HC:33,4 - Día 16 -	Kcal:572 Prot:40,5 Lip:12,2 HC:78,4 - Día 17 -
Pasta (sin gluten/huevo)	Crema de coliflor	Arroz con verduras	Pasta (sin gluten/huevo)	.Judías blancas con verduras
Bacalao al horno c/ Lechuga	Lacon a la gallega	Salchichas de pavo en salsa con patatas	Magro de cerdo en salsa de tomate	Filete de pollo al horno c/ Lechuga y zanahoria
Fruta, leche y pan	Fruta, leche y pan	Fruta, leche y pan	Fruta, leche y pan	Pan y Postre Lácteo
- Día 20 -	Kcal:392 Prot:23,5 Lip:9,3 HC:56,9 - Día 21 -	Kcal:346 Prot:20,8 Lip:12,5 HC:41,2 - Día 22 -	Kcal:535 Prot:23,6 Lip:17,6 HC:74,2 - Día 23 -	Kcal:529 Prot:27,3 Lip:19,3 HC:65,6 - Día 24 -
	.Lentejas estofadas con verduras	Crema de puerro y zanahoria	Pasta (sin gluten/huevo)	Arroz con verduras
	Filete de merluza al horno c/ Lechuga y maiz	Filete de pollo a la naranja c/ Lechuga	Cocido madrileño completo	Cinta de lomo fresca en su jugo c/ Lechuga y zanahoria
	Fruta, leche y pan	Fruta, leche y pan	Fruta, leche y pan INTEGRAL	Pan y Postre Lácteo
Kcal:410 Prot:25,2 Lip:10,6 HC:56,9 - Día 27 -	Kcal:322 Prot:10,1 Lip:7,2 HC:55 - Día 28 -	Kcal:471 Prot:26,6 Lip:14,9 HC:60,9 - Día 29 -	Kcal:309 Prot:14,1 Lip:3 HC:59,4 - Día 30 -	- Día 31 -
Lentejas a la hortelana	Pasta (sin gluten/huevo)	Crema de guisantes	Alubias blancas a la hortelana	
Filete de merluza en salsa c/ Lechuga y maiz	San Jacobo c/ Lechuga y zanahoria	Pollo asado en su jugo c/ Lechuga	.Maza de cerdo en su jugo con daditos de calabacín	
Fruta, leche y pan	Fruta, leche y pan	Pan y Postre Lácteo	Fruta, leche y pan	



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

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

		Kcal:328 Prot:15 Lip:8,9 HC:50,3 - Día 1 -	Kcal:403 Prot:23,7 Lip:17,5 HC:41 - Día 2 -	Kcal:457 Prot:18,7 Lip:12,7 HC:68,8 - Día 3 -
		.Coditos a la Napolitana	Crema de calabaza	Alubias blancas estofadas con verduras
		.Filete de merluza en salsa con verduras hervidas	Cinta de lomo fresca en su jugo c/ Lechuga	Tortilla española c/ Lechuga y maiz
		Pan y Fruta	Pan y Fruta	Pan y Fruta
Kcal:364 Prot:20,2 Lip:12,8 HC:42,6 - Día 6 -	Kcal:461 Prot:18 Lip:20,2 HC:48,9 - Día 7 -	Kcal:451 Prot:21,5 Lip:10,9 HC:69,6 - Día 8 -	Kcal:397 Prot:20,3 Lip:13,4 HC:36,5 - Día 9 -	Kcal:391 Prot:14,9 Lip:10,8 HC:54,2 - Día 10 -
Arroz a la milanesa	Sopa de picadillo	Lentejas a la hortelana	Judías verdes con ajito y zanahoria	.Arroz con tomate
Filete de merluza en salsa c/ Lechuga y zanahoria	Hamburguesa burger meat mixta en salsa con patatas cuadro	Tortilla francesa c/ Lechuga y tomate	Pollo asado en su jugo c/	Filete de merluza al horno c/ Lechuga
Pan y Fruta	Pan y Fruta	Pan y Fruta	Pan y Fruta	Pan y Fruta
Kcal:414 Prot:21,5 Lip:12,2 HC:57,3 - Día 13 -	Kcal:494 Prot:21,8 Lip:27,7 HC:42,7 - Día 14 -	Kcal:538 Prot:22,3 Lip:22 HC:65,8 - Día 15 -	Kcal:277 Prot:16,5 Lip:8,6 HC:36,5 - Día 16 -	Kcal:457 Prot:18,7 Lip:12,7 HC:68,8 - Día 17 -
Macarrones con salsa de tomate	Crema de coliflor	Arroz tres delicias	Sopa de lluvia	.Judías blancas con verduras
Bacalao al horno c/ Lechuga	Lacon a la gallega	Salchichas de pavo en salsa con patatas	Magro de cerdo en salsa de tomate	Tortilla española c/ Lechuga y zanahoria
Pan y Fruta	Pan y Fruta	Pan y Fruta	Pan y Fruta	Pan y Fruta
- Día 20 -	Kcal:392 Prot:23,5 Lip:9,3 HC:56,9 - Día 21 -	Kcal:346 Prot:20,8 Lip:12,5 HC:41,2 - Día 22 -	Kcal:562 Prot:24,9 Lip:18,6 HC:77,2 - Día 23 -	Kcal:385 Prot:12 Lip:11,5 HC:61,4 - Día 24 -
	.Lentejas estofadas con verduras	Crema de puerro y zanahoria	Sopa de cocido	Arroz con verduras
	Filete de merluza al horno c/ Lechuga y maiz	Filete de pollo a la naranja c/ Lechuga	Cocido madrileño completo	Tortilla francesa c/ Lechuga y zanahoria
	Pan y Fruta	Pan y Fruta	Pan integral y Fruta	Pan y Fruta
Kcal:410 Prot:25,2 Lip:10,6 HC:56,9 - Día 27 -	Kcal:458 Prot:21,2 Lip:28,6 HC:32,1 - Día 28 -	Kcal:384 Prot:22,7 Lip:13,9 HC:45,2 - Día 29 -	Kcal:426 Prot:18,8 Lip:13,9 HC:59,4 - Día 30 -	- Día 31 -
Lentejas a la hortelana	Sopa de fideos	Crema de guisantes	Alubias blancas a la hortelana	
Filete de merluza en salsa c/ Lechuga y maiz	Cinta de lomo adobada al horno c/ Lechuga v zanahoria	Pollo asado en su jugo c/ Lechuga	Huevos fritos con patatas	
Pan y Fruta	Pan y Fruta	Pan y Fruta	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



Día 7: Día Mundial de los Cereales

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

		Kcal:491 Prot:20,3 Lip:16,7 HC:68,1 - Día 1 -	Kcal:490 Prot:27,6 Lip:18,5 HC:56,7 - Día 2 -	Kcal:340 Prot:11,2 Lip:15,6 HC:41 - Día 3 -
		.Coditos a la Napolitana	Crema de calabaza	Brocoli al ajillo
		Filete de merluza en salsa	Cinta de lomo fresca en su jugo c/ Lechuga	Tortilla española c/ Lechuga y maiz
		Pan y Postre Lácteo	Pan y Postre Lácteo	Fruta, leche y pan
Kcal:375 Prot:15,7 Lip:13,7 HC:50,3 - Día 6 -	Kcal:543 Prot:21,9 Lip:23,3 HC:58,5 - Día 7 -	Kcal:346 Prot:12,3 Lip:9,7 HC:55,2 - Día 8 -	Kcal:371 Prot:20,9 Lip:13,9 HC:44,5 - Día 9 -	Kcal:605 Prot:22,5 Lip:15,8 HC:88,6 - Día 10 -
Arroz con calabacin	Sopa de picadillo	Patatas guisadas con verduras	Crema de zanahoria	.Arroz con tomate
Filete de merluza en salsa c/ Lechuga y zanahoria	Hamburguesa de vacuno 100% al horno con daditos de zanahoria	Tortilla francesa c/ Lechuga y tomate	Pollo asado en su jugo c/ Lechuga	Filete de Merluza Rebozado c/ Lechuga
Fruta, leche y pan	Pan y Postre Lácteo	Fruta, leche y pan	Fruta, leche y pan	Pan y Postre Lácteo
Kcal:548 Prot:27,9 Lip:15,2 HC:76,6 - Día 13 -	Kcal:494 Prot:21,8 Lip:27,7 HC:42,7 - Día 14 -	Kcal:413 Prot:25,9 Lip:11,7 HC:53,8 - Día 15 -	Kcal:277 Prot:16,5 Lip:8,6 HC:36,5 - Día 16 -	Kcal:476 Prot:13,6 Lip:17,7 HC:67,8 - Día 17 -
Macarrones con tomate y queso rallado	Crema de coliflor	Arroz con champiñones	Sopa de lluvia	Crema de puerro
Bacalao al horno c/ Lechuga	Lacon a la gallega	Pechuga de pavo con patata dado	Magro de cerdo en salsa de tomate	Tortilla española c/ Lechuga y zanahoria
Fruta, leche y pan	Fruta, leche y pan	Fruta, leche y pan	Fruta, leche y pan	Pan y Postre Lácteo
- Día 20 -	Kcal:398 Prot:31,7 Lip:12,6 HC:43,1 - Día 21 -	Kcal:346 Prot:20,8 Lip:12,5 HC:41,2 - Día 22 -	Kcal:378 Prot:24,8 Lip:6,6 HC:54,8 - Día 23 -	Kcal:504 Prot:15,9 Lip:15 HC:78,7 - Día 24 -
	Patatas guisadas con verduras	Crema de puerro y zanahoria	Sopa de cocido	Arroz con calabacin
	Lomitos de rosada c/ Lechuga y maiz	Filete de pollo a la naranja c/ Lechuga	Cinta de lomo fresca encebollada	Tortilla francesa c/ Lechuga y zanahoria
	Fruta, leche y pan	Fruta, leche y pan	Fruta, leche y pan INTEGRAL	Pan y Postre Lácteo
Kcal:303 Prot:15,6 Lip:10,2 HC:41,1 - Día 27 -	Kcal:458 Prot:21,2 Lip:28,6 HC:32,1 - Día 28 -	Kcal:448 Prot:24,6 Lip:14,9 HC:57,4 - Día 29 -	Kcal:418 Prot:10,8 Lip:16,5 HC:52,3 - Día 30 -	- Día 31 -
Crema de zanahoria	Sopa de fideos	Crema de calabaza	.Arroz con tomate	
Filete de merluza en salsa c/ Lechuga y maiz	Cinta de lomo adobada al horno c/ Lechuga v zanahoria	Pollo asado en su jugo c/ Lechuga	Huevos fritos con patatas	
Fruta, leche y pan	Fruta, leche y pan	Pan y Postre Lácteo	Fruta, leche y pan	

¡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

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

		Kcal:550 Prot:25 Lip:20,2 HC:70,4 - Día 1 -	Kcal:490 Prot:27,6 Lip:18,5 HC:56,7 - Día 2 -	Kcal:457 Prot:18,7 Lip:12,7 HC:68,8 - Día 3 -
		.Coditos a la Napolitana	Crema de calabaza	Alubias blancas estofadas con verduras
		Pollo asado en su jugo con zanahoria baby	Cinta de lomo fresca en su jugo c/ Lechuga	Tortilla española c/ Lechuga y maiz
		Pan y Postre Lácteo	Pan y Postre Lácteo	Fruta, leche y pan
Kcal:436 Prot:29,1 Lip:16,3 HC:44 - Día 6 -	Kcal:548 Prot:21,9 Lip:21,2 HC:64,6 - Día 7 -	Kcal:451 Prot:21,5 Lip:10,9 HC:69,6 - Día 8 -	Kcal:432 Prot:22,6 Lip:16,7 HC:51,2 - Día 9 -	Kcal:527 Prot:32,3 Lip:11,4 HC:69,6 - Día 10 -
Arroz a la milanesa	Sopa de picadillo	Lentejas a la hortelana	Judías verdes con ajito y zanahoria	.Arroz con tomate
Filete de ternera en salsa c/ Lechuga y zanahoria	Hamburguesa burger meat mixta en salsa con patatas cuadro	Tortilla francesa c/ Lechuga y tomate	Pollo asado en su jugo c/ Pure de patata	Pechuga de pavo al horno c/ Lechuga
Fruta, leche y pan	Pan y Postre Lácteo	Fruta, leche y pan	Fruta, leche y pan	Pan y Postre Lácteo
Kcal:609 Prot:30,1 Lip:20 HC:78,8 - Día 13 -	Kcal:494 Prot:21,8 Lip:27,7 HC:42,7 - Día 14 -	Kcal:538 Prot:22,3 Lip:22 HC:65,8 - Día 15 -	Kcal:277 Prot:16,5 Lip:8,6 HC:36,5 - Día 16 -	Kcal:581 Prot:21,8 Lip:16,7 HC:87,8 - Día 17 -
Macarrones con tomate y queso rallado	Crema de coliflor	Arroz tres delicias	Sopa de lluvia	.Judías blancas con verduras
Pollo asado en su jugo c/ Lechuga	Lacon a la gallega	Salchichas de pavo en salsa con patatas	Magro de cerdo en salsa de tomate	Tortilla española c/ Lechuga y zanahoria
Fruta, leche y pan	Fruta, leche y pan	Fruta, leche y pan	Fruta, leche y pan	Pan y Postre Lácteo
- Día 20 -	Kcal:607 Prot:31,3 Lip:29,9 HC:56,6 - Día 21 -	Kcal:346 Prot:20,8 Lip:12,5 HC:41,2 - Día 22 -	Kcal:562 Prot:24,9 Lip:18,6 HC:77,2 - Día 23 -	Kcal:472 Prot:15,9 Lip:12,5 HC:77,1 - Día 24 -
	.Lentejas estofadas con verduras	Crema de puerro y zanahoria	Sopa de cocido	Arroz con verduras
	Cinta de lomo adobada al horno c/ Lechuga y maiz	Filete de pollo a la naranja c/ Lechuga	Cocido madrileño completo	Tortilla francesa c/ Lechuga y zanahoria
	Fruta, leche y pan	Fruta, leche y pan	Fruta, leche y pan INTEGRAL	Pan y Postre Lácteo
Kcal:482 Prot:34,1 Lip:14,1 HC:58,2 - Día 27 -	Kcal:349 Prot:11,4 Lip:8,2 HC:58,1 - Día 28 -	Kcal:471 Prot:26,6 Lip:14,9 HC:60,9 - Día 29 -	Kcal:426 Prot:18,8 Lip:13,9 HC:59,4 - Día 30 -	- Día 31 -
Lentejas a la hortelana	Sopa de fideos	Crema de guisantes	Alubias blancas a la hortelana	
Filete de ternera en salsa c/ Lechuga y maiz	San Jacobo c/ Lechuga y zanahoria	Pollo asado en su jugo c/ Lechuga	Huevos fritos con patatas	
Fruta, leche y pan	Fruta, leche y pan	Pan y Postre Lácteo	Fruta, leche y pan	



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

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes			
		Kcal:385 Prot:18,2 Lip:13,3 HC:51,4	- Día 1 -	Kcal:479 Prot:27,1 Lip:18,3 HC:55,2	- Día 2 -	Kcal:500 Prot:22,7 Lip:12,5 HC:76,7	- Día 3 -
		Sopa de fideos		Crema de calabaza		Alubias blancas hervidas	
		Filete de merluza en salsa		Cinta de lomo fresca en su jugo		Tortilla francesa	
		Pan y Postre Lácteo		Pan y Postre Lácteo		Pan y Fruta	
Kcal:343 Prot:15,7 Lip:11,2 HC:48,7	Kcal:482 Prot:21,4 Lip:21,1 HC:55,1	Kcal:498 Prot:24,2 Lip:14,9 HC:74,7	- Día 8 -	Kcal:360 Prot:20,3 Lip:13,7 HC:42,9	- Día 9 -	Kcal:593 Prot:22 Lip:18,3 HC:88,2	- Día 10 -
- Día 6 -	- Día 7 -	- Día 8 -		- Día 9 -		- Día 10 -	
Arroz con verduras	Sopa de fideos	Lentejas hervidas con zanahoria		Crema de zanahoria		Arroz blanco	
Filete de merluza en salsa	Hamburguesa burger meat mixta en salsa con patatas cuadro	Tortilla francesa		Pollo asado en su jugo		Filete de Merluza Rebozado	
Fruta, leche y pan	Pan y Postre Lácteo	Fruta, leche y pan		Fruta, leche y pan		Pan y Postre Lácteo	
Kcal:257 Prot:17,6 Lip:8 HC:32,1	Kcal:494 Prot:21,8 Lip:27,7 HC:42,7	Kcal:539 Prot:20,6 Lip:23,5 HC:65,3	- Día 15 -	Kcal:163 Prot:5,2 Lip:3 HC:32,1	- Día 16 -	Kcal:624 Prot:25,8 Lip:16,5 HC:95,7	- Día 17 -
- Día 13 -	- Día 14 -	- Día 15 -		- Día 16 -		- Día 17 -	
Sopa de fideos	Crema de coliflor	Arroz con verduras		Sopa de lluvia		Alubias blancas hervidas	
Bacalao al horno	Lacon a la gallega	Salchichas de pavo en salsa con patatas		.Maza de cerdo en su jugo		Tortilla francesa	
Fruta, leche y pan	Fruta, leche y pan	Fruta, leche y pan		Fruta, leche y pan		Pan y Postre Lácteo	
	Kcal:550 Prot:43,7 Lip:17,8 HC:62,5	Kcal:340 Prot:20,2 Lip:12,3 HC:41,5	- Día 22 -	Kcal:527 Prot:22,4 Lip:8,7 HC:89,3	- Día 23 -	Kcal:472 Prot:15,9 Lip:12,5 HC:77,1	- Día 24 -
- Día 20 -	- Día 21 -	- Día 22 -		- Día 23 -		- Día 24 -	
	Lentejas hervidas con zanahoria	Crema de zanahoria		Sopa de cocido		Arroz con verduras	
	Lomitos de rosada	Filete de pollo a la naranja		Garbanzos hervidos		Tortilla francesa	
	Fruta, leche y pan	Fruta, leche y pan		Fruta, leche y pan INTEGRAL		Pan y Postre Lácteo	
Kcal:457 Prot:27,9 Lip:14,6 HC:62	Kcal:349 Prot:11,4 Lip:8,2 HC:58,1	Kcal:447 Prot:24,2 Lip:14,7 HC:58,6	- Día 29 -	Kcal:477 Prot:21,2 Lip:16,8 HC:63,7	- Día 30 -		
- Día 27 -	- Día 28 -	- Día 29 -		- Día 30 -			
Lentejas hervidas con zanahoria	Sopa de fideos	Crema de zanahoria		Alubias blancas hervidas			
Filete de merluza en salsa	San Jacobo	Pollo asado en su jugo		Huevos fritos con patatas			
Fruta, leche y pan	Fruta, leche y pan	Pan y Postre Lácteo		Fruta, leche y pan			



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