

### Lunes

### Martes

### Miércoles

### Jueves

### Viernes



- Día 1 -

- Día 4 -

- Día 5 -

- Día 6 -

- Día 7 -

- Día 8 -

.Ensalada de pasta tricolor

Crema de coliflor

.Arroz con tomate

.Judias verdes con ajito y zanahoria

.Lentejas estofadas con verduras

Bacalao con tomate

Lacon a la gallega

Filete de Merluza Rebozado c/ Lechuga

Jamoncitos de pollo en su jugo c/ Pure de patata

Tortilla francesa c/ Lechuga y maíz

Fruta, leche y pan  
Kcal:422 Prot:22,2 Lip:15,6 HC:51,4

Pan y Postre Lácteo  
Kcal:581 Prot:25,7 Lip:28,7 HC:58,4

Fruta, leche y pan  
Kcal:518 Prot:18,6 Lip:14,8 HC:72,9

Fruta, leche y pan  
Kcal:428 Prot:22,7 Lip:16,3 HC:50,8

Fruta, leche y pan  
Kcal:451 Prot:21,4 Lip:10,9 HC:69,6

Guisantes rehogados con jamon serrano

Lentejas estofadas con verduras

Arroz tres delicias

Sopa de lluvia

.Judias blancas con verduras

Cinta de lomo adobada con patatas

Lomitos de rosada c/ Lechuga y maíz

Salchichas de pavo en salsa con patatas

Hamburguesa burger meat mixta a la jardinera

Tortilla española c/ Lechuga y aceitunas

Fruta, leche y pan  
Kcal:616 Prot:12,7 Lip:10,4 HC:42

Pan y Postre Lácteo  
Kcal:545 Prot:45,8 Lip:17,3 HC:57,5

Fruta, leche y pan  
Kcal:538 Prot:22,3 Lip:22 HC:65,8

Fruta, leche y pan  
Kcal:409 Prot:15,8 Lip:21,2 HC:42,2

Pan y Postre Lácteo  
Kcal:433 Prot:17,2 Lip:7 HC:78,4

Lentejas a la hortelana

Sopa de fideos

Crema de puerro y zanahoria

.Sopa de Cocido

Arroz con verduras

Filete de merluza en salsa c/ Lechuga y maíz

San Jacobo c/ Lechuga y zanahoria

Filete de pollo a la naranja c/ Lechuga

Cocido madrileño completo

Tortilla francesa c/ Lechuga y zanahoria

Fruta, leche y pan  
Kcal:410 Prot:25,2 Lip:10,6 HC:56,9

Fruta, leche y pan  
Kcal:349 Prot:11,4 Lip:8,2 HC:58,1

Fruta, leche y pan  
Kcal:346 Prot:20,8 Lip:12,5 HC:41,2

Fruta, leche y pan integral  
Kcal:562 Prot:24,9 Lip:18,6 HC:77,2

Pan y Postre Lácteo  
Kcal:472 Prot:15,9 Lip:12,5 HC:77,1

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](http://www.enasui.com), o en el teléfono 918729230 Ext. 3. En nuestra página WEB, dispone además de las recomendaciones para las cenas..



Nueva Enasuitos ;Descárguela!



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

**Lunes**

**Martes**

**Miércoles**

**Jueves**

**Viernes**



- Día 1 -

- Día 4 -

- Día 5 -

- Día 6 -

- Día 7 -

- Día 8 -

Pasta (sin gluten/huevo)

- Día 11 -

Crema de coliflor

- Día 12 -

Arroz tres delicias

- Día 13 -

Sopa (pasta sin gluten/huevo)

- Día 14 -

Judías blancas con verduras

- Día 15 -

Bacalao con tomate

Lacon a la gallega

Salchichas de pavo en salsa con patatas

Hamburguesa de vacuno 100% encebollada

Tortilla española c/ Lechuga y aceitunas

Fruta, leche y pan sin gluten  
Kcal:154 Prot:13 Lip:9 HC:5

Barra de pan sin gluten y Postre Lácteo  
Kcal:358 Prot:17,9 Lip:25,7 HC:13,7

Barra de pan sin gluten y Fruta  
Kcal:402 Prot:18,4 Lip:20 HC:36,8

Fruta, leche y pan sin gluten  
Kcal:227 Prot:14,1 Lip:17,3 HC:4,9

Barra de pan sin gluten y Postre Lácteo  
Kcal:173 Prot:10,2 Lip:1 HC:30,4

Guisantes rehogados con jamon serrano

- Día 18 -

Patatas guisadas con verduras

- Día 19 -

Crema de puerro y zanahoria

- Día 20 -

Sopa (pasta sin gluten/huevo)

- Día 21 -

Arroz con verduras

- Día 22 -

Cinta de lomo adobada con patatas

Filete de merluza al horno c/ Lechuga y maíz

Filete de pollo a la naranja c/ Lechuga

Cocido madrileño completo

Tortilla francesa c/ Lechuga y zanahoria

Fruta, leche y pan sin gluten  
Kcal:480 Prot:8,8 Lip:8,4 HC:13

Barra de pan sin gluten y Postre Lácteo  
Kcal:150 Prot:10,5 Lip:6,1 HC:13,5

Fruta, leche y pan sin gluten  
Kcal:210 Prot:16,9 Lip:10,5 HC:12,2

Fruta, leche y pan sin gluten  
Kcal:315 Prot:16,9 Lip:17,2 HC:28,2

Barra de pan sin gluten y Postre Lácteo  
Kcal:249 Prot:8,1 Lip:9,5 HC:32,4

Brocoli al ajillo

- Día 25 -

Sopa (pasta sin gluten/huevo)

- Día 26 -

Crema de guisantes

- Día 27 -

Alubias blancas a la hortelana

- Día 28 -

Pasta (sin gluten/huevo)

- Día 29 -

Filete de merluza en salsa c/ Lechuga y maíz

Cinta de lomo adobada en salsa c/ Lechuga y zanahoria

Pollo asado en su jugo c/ Lechuga

Huevos fritos con patatas

Filete de merluza a la jardinera

Fruta, leche y pan sin gluten  
Kcal:154 Prot:12,6 Lip:10,2 HC:2,9

Fruta, leche y pan sin gluten  
Kcal:319 Prot:16 Lip:19,3 HC:4,5

Barra de pan sin gluten y Postre Lácteo  
Kcal:248 Prot:18,8 Lip:11,9 HC:16,2

Fruta, leche y pan sin gluten  
Kcal:290 Prot:14,9 Lip:11,9 HC:30,4

Barra de pan sin gluten y Zumo de naranja natural  
Kcal:59 Prot:7,7 Lip:2,5 HC:1,5

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](http://www.enasui.com), o en el teléfono 918729230 Ext. 3. En nuestra página WEB, dispone además de las recomendaciones para las cenas..

Menús Equilibrados

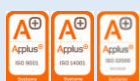
Ecológicamente Responsables

Alimentación Neurosaludable

Certificaciones de calidad

Concienciados Socialmente

Alimentos de proximidad



Nueva Enasuitos ¡Descárguela!



**Lunes**

**Martes**

**Miércoles**

**Jueves**

**Viernes**



Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes	
	- Día 4 -		- Día 5 -		- Día 6 -		- Día 7 -		- Día 8 -
				.Arroz con tomate		.Judias verdes con ajito y zanahoria		.Lentejas estofadas con verduras	
				Filete de merluza al horno c/ Lechuga		Jamoncitos de pollo en su jugo c/ Pure de patata		Cinta de lomo fresca en salsa c/ Lechuga y maíz	
				Fruta, leche y pan Kcal:391 Prot:14,9 Lip:10,8 HC:54,2		Fruta, leche y pan Kcal:428 Prot:22,7 Lip:16,3 HC:50,8		Fruta, leche y pan Kcal:509 Prot:32,8 Lip:17,6 HC:58,1	
Pasta (sin gluten/huevo)	- Día 11 -	Crema de coliflor	- Día 12 -	.Arroz con tomate	- Día 13 -	Sopa (pasta sin gluten/huevo)	- Día 14 -	.Judias blancas con verduras	- Día 15 -
Bacalao con tomate		Lacon a la gallega		Salchichas de pavo en salsa con patatas		Hamburguesa burger meat mixta a la jardinera		Pollo asado en su jugo c/ Lechuga y aceitunas	
Fruta, leche y pan Kcal:290 Prot:16,9 Lip:11 HC:34		Pan y Postre Lácteo Kcal:581 Prot:25,7 Lip:28,7 HC:58,4		Fruta, leche y pan Kcal:595 Prot:20,7 Lip:24,1 HC:69,2		Fruta, leche y pan Kcal:403 Prot:15,8 Lip:21,2 HC:42,2		Pan y Postre Lácteo Kcal:433 Prot:17,2 Lip:7 HC:78,4	
Guisantes rehogados con jamon serrano	- Día 18 -	Lentejas estofadas con verduras	- Día 19 -	Crema de puerro y zanahoria	- Día 20 -	Sopa (pasta sin gluten/huevo)	- Día 21 -	Arroz con verduras	- Día 22 -
Cinta de lomo adobada con patatas		Filete de merluza al horno c/ Lechuga y maíz		Filete de pollo a la naranja c/ Lechuga		Cocido madrileño completo		*Pechuga de pavo al horno c/ Lechuga y zanahoria	
Fruta, leche y pan Kcal:616 Prot:12,7 Lip:10,4 HC:42		Pan y Postre Lácteo Kcal:434 Prot:28,4 Lip:12,8 HC:56,9		Fruta, leche y pan Kcal:346 Prot:20,8 Lip:12,5 HC:41,2		Fruta, leche y pan Kcal:556 Prot:24,9 Lip:18,6 HC:77,2		Pan y Postre Lácteo Kcal:460 Prot:31,5 Lip:10,5 HC:64,1	
Lentejas a la hortelana	- Día 25 -	Sopa (pasta sin gluten/huevo)	- Día 26 -	Crema de guisantes	- Día 27 -	Alubias blancas a la hortelana	- Día 28 -	Pasta (sin gluten/huevo)	- Día 29 -
Filete de merluza en salsa c/ Lechuga y maíz		Cinta de lomo adobada al horno c/ Lechuga y zanahoria		Pollo asado en su jugo c/ Lechuga		Pechuga de pavo encebollada		Filete de merluza a la jardinera	
Fruta, leche y pan Kcal:410 Prot:25,2 Lip:10,6 HC:56,9		Fruta, leche y pan Kcal:452 Prot:21,2 Lip:28,6 HC:32,1		Pan y Postre Lácteo Kcal:471 Prot:26,6 Lip:14,9 HC:60,9		Fruta, leche y pan Kcal:440 Prot:34,1 Lip:7,5 HC:62,1		Pan y Zumo de naranja natural Kcal:238 Prot:12,2 Lip:4,5 HC:40,5	

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](http://www.enasui.com), o en el teléfono 918729230 Ext. 3. En nuestra página WEB, dispone además de las recomendaciones para las cenas..

Menús Equilibrados

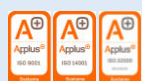
Ecológicamente Responsables

Alimentación Neurosaludable

Certificaciones de calidad

Concienciados Socialmente

Alimentos de proximidad



Nueva Enasuitos  
¡Descárguela!



### Lunes

### Martes

### Miércoles

### Jueves

### Viernes



- Día 1 -

- Día 4 -

- Día 5 -

- Día 6 -

- Día 7 -

- Día 8 -

.Ensalada de pasta tricolor

- Día 11 -

Crema de coliflor

- Día 12 -

Arroz tres delicias

- Día 13 -

Sopa de lluvia

- Día 14 -

.Judias blancas con verduras

- Día 15 -

Bacalao con tomate

Lacon a la gallega

Salchichas de pavo en salsa con patatas

Hamburguesa burger meat mixta a la jardinera

Tortilla española c/ Lechuga y aceitunas

Pan y Fruta  
Kcal:422 Prot:22,2 Lip:15,6 HC:51,4

Pan y Fruta  
Kcal:494 Prot:21,8 Lip:27,7 HC:42,7

Pan y Fruta  
Kcal:538 Prot:22,3 Lip:22 HC:65,8

Pan y Fruta  
Kcal:409 Prot:15,8 Lip:21,2 HC:42,2

Pan y Fruta  
Kcal:309 Prot:14,1 Lip:3 HC:59,4

Guisantes rehogados con jamon serrano

- Día 18 -

Lentejas estofadas con verduras

- Día 19 -

Crema de puerro y zanahoria

- Día 20 -

.Sopa de Cocido

- Día 21 -

Arroz con verduras

- Día 22 -

Cinta de lomo adobada con patatas

Filete de merluza al horno c/ Lechuga y maíz

Filete de pollo a la naranja c/ Lechuga

Cocido madrileño completo

Tortilla francesa c/ Lechuga y zanahoria

Pan y Fruta  
Kcal:616 Prot:12,7 Lip:10,4 HC:42

Pan y Fruta  
Kcal:392 Prot:23,5 Lip:9,3 HC:56,9

Pan y Fruta  
Kcal:346 Prot:20,8 Lip:12,5 HC:41,2

Pan integral y Fruta  
Kcal:562 Prot:24,9 Lip:18,6 HC:77,2

Pan y Fruta  
Kcal:385 Prot:12 Lip:11,5 HC:61,4

Lentejas a la hortelana

- Día 25 -

Sopa de fideos

- Día 26 -

Crema de guisantes

- Día 27 -

Alubias blancas a la hortelana

- Día 28 -

.Coditos a la Napolitana

- Día 29 -

Filete de merluza en salsa c/ Lechuga y maíz

Cinta de lomo adobada en salsa c/ Lechuga y zanahoria

Pollo asado en su jugo c/ Lechuga

Huevos fritos con patatas

Filete de merluza a la jardinera

Pan y Fruta  
Kcal:410 Prot:25,2 Lip:10,6 HC:56,9

Pan y Fruta  
Kcal:461 Prot:19,9 Lip:21,3 HC:33,5

Pan y Fruta  
Kcal:384 Prot:22,7 Lip:13,9 HC:45,2

Pan y Fruta  
Kcal:426 Prot:18,8 Lip:13,9 HC:59,4

Pan y Zumo de naranja natural  
Kcal:371 Prot:15,6 Lip:8,9 HC:60,3

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](http://www.enasui.com), o en el teléfono 918729230 Ext. 3. En nuestra página WEB, dispone además de las recomendaciones para las cenas..

Menús Equilibrados

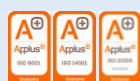
Ecológicamente Responsables

Alimentación Neurosaludable

Certificaciones de calidad

Concienciados Socialmente

Alimentos de proximidad



Nueva Enasuitos  
¡Descárguela!



### Lunes

### Martes

### Miércoles

### Jueves

### Viernes



- Día 4 -		- Día 5 -		- Día 6 -		- Día 7 -		- Día 8 -	
				.Arroz con tomate		.Patatas guisadas con verduras		Brocoli al ajillo	
				Filete de Merluza Rebozado c/ Lechuga		Jamoncitos de pollo en su jugo c/		Tortilla francesa c/ Lechuga y maíz	
				Fruta, leche y pan Kcal:518 Prot:18,6 Lip:14,8 HC:72,9		Fruta, leche y pan Kcal:419 Prot:20,8 Lip:12,5 HC:44,1		Fruta, leche y pan Kcal:332 Prot:12,8 Lip:12,5 HC:44,6	
Pasta (sin gluten/huevo)	- Día 11 -	Crema de coliflor	- Día 12 -	.Arroz con tomate	- Día 13 -	Sopa (pasta sin gluten/huevo)	- Día 14 -	Espinacas rehogadas con zanahoria baby	- Día 15 -
Bacalao con tomate		Lacon a la gallega		Pollo asado en su jugo con patata panadera		Hamburguesa de vacuno 100% encebollada		Tortilla española c/ Lechuga y aceitunas	
Fruta, leche y pan Kcal:290 Prot:16,9 Lip:11 HC:34		Pan y Postre Lácteo Kcal:581 Prot:25,7 Lip:28,7 HC:58,4		Fruta, leche y pan Kcal:449 Prot:19,6 Lip:14,6 HC:55,7		Fruta, leche y pan Kcal:363 Prot:18 Lip:19,3 HC:33,9		Pan y Postre Lácteo Kcal:317 Prot:9,3 Lip:10,3 HC:50,3	
Crema de calabaza	- Día 18 -	.Patatas guisadas con verduras	- Día 19 -	Crema de puerro y zanahoria	- Día 20 -	Sopa (pasta sin gluten/huevo)	- Día 21 -	.Arroz con tomate	- Día 22 -
Cinta de lomo adobada con patatas		Lomitos de rosada c/ Lechuga y maíz		Filete de pollo a la naranja c/ Lechuga		Ragout de ternera en salsa con patatas		Tortilla francesa c/ Lechuga y zanahoria	
Fruta, leche y pan Kcal:571 Prot:7,4 Lip:7,7 HC:41,6		Pan y Postre Lácteo Kcal:440 Prot:36,6 Lip:16,1 HC:43,1		Fruta, leche y pan Kcal:346 Prot:20,8 Lip:12,5 HC:41,2		Fruta, leche y pan Kcal:478 Prot:21,1 Lip:19,3 HC:56,2		Pan y Postre Lácteo Kcal:527 Prot:16,1 Lip:13,2 HC:81	
Brocoli al ajillo	- Día 25 -	Sopa (pasta sin gluten/huevo)	- Día 26 -	Crema de puerro	- Día 27 -	Brocoli con ajito y pimenton	- Día 28 -	Pasta (sin gluten/huevo)	- Día 29 -
Filete de merluza en salsa c/ Lechuga y maíz		Cinta de lomo adobada en salsa c/ Lechuga y zanahoria		Pollo asado en su jugo c/ Lechuga		Huevos fritos con patatas		Filete de merluza al horno	
Fruta, leche y pan Kcal:290 Prot:16,5 Lip:12,2 HC:31,9		Fruta, leche y pan Kcal:455 Prot:19,9 Lip:21,3 HC:33,5		Pan y Postre Lácteo Kcal:456 Prot:25 Lip:15 HC:58,9		Fruta, leche y pan Kcal:309 Prot:11,4 Lip:16,8 HC:31,6		Pan y Zumo de naranja natural Kcal:258 Prot:12,8 Lip:7 HC:39,3	

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](http://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



Nueva Enasuitos  
¡Descárguela!



### Lunes

### Martes

### Miércoles

### Jueves

### Viernes



- Día 4 -



- Día 5 -

- Día 6 -

- Día 7 -

- Día 1 -

- Día 8 -

- Día 11 -

- Día 12 -

- Día 13 -

- Día 14 -

- Día 15 -

- Día 18 -

- Día 19 -

- Día 20 -

- Día 21 -

- Día 22 -

- Día 25 -

- Día 26 -

- Día 27 -

- Día 28 -

- Día 29 -

.Espirales blancos salteados con verduras

Pollo asado en su jugo

Leche  
Pan y Fruta  
Kcal:263 Prot:6,8 Lip:7,8 HC:44,6

Guisantes rehogados con jamon serrano

Cinta de lomo adobada con patatas

Fruta, leche y pan  
Kcal:616 Prot:12,7 Lip:10,4 HC:42

Lentejas a la hortelana

\*Pechuga de pavo al horno c/ Lechuga y maíz

Fruta, leche y pan  
Kcal:440 Prot:37,1 Lip:8,8 HC:56,6

Crema de coliflor

Lacon a la gallega

Pan y Postre Lácteo  
Kcal:581 Prot:25,7 Lip:28,7 HC:58,4

Lentejas estofadas con verduras

Tortilla española c/ Lechuga y maíz

Pan y Postre Lácteo  
Kcal:502 Prot:24,7 Lip:17,5 HC:66

Sopa de fideos

San Jacobo c/ Lechuga y zanahoria

Fruta, leche y pan  
Kcal:349 Prot:11,4 Lip:8,2 HC:58,1

.Arroz con tomate

Cinta de lomo fresca en salsa c/ Lechuga

Fruta, leche y pan  
Kcal:509 Prot:24,2 Lip:19,2 HC:55,3

Arroz tres delicias

Salchichas de pavo en salsa con patatas

Fruta, leche y pan  
Kcal:538 Prot:22,3 Lip:22 HC:65,8

Crema de puerro y zanahoria

Filete de pollo a la naranja c/ Lechuga

Fruta, leche y pan  
Kcal:346 Prot:20,8 Lip:12,5 HC:41,2

Crema de guisantes

Pollo asado en su jugo c/ Lechuga

Pan y Postre Lácteo  
Kcal:471 Prot:26,6 Lip:14,9 HC:60,9

.Judias verdes con ajito y zanahoria

Jamoncitos de pollo en su jugo c/ Pure de patata

Fruta, leche y pan  
Kcal:428 Prot:22,7 Lip:16,3 HC:50,8

Sopa de lluvia

Hamburguesa burger meat mixta a la jardinera

Fruta, leche y pan  
Kcal:409 Prot:15,8 Lip:21,2 HC:42,2

.Sopa de Cocido

Cocido madrileño completo

Fruta, leche y pan integral  
Kcal:562 Prot:24,9 Lip:18,6 HC:77,2

Alubias blancas a la hortelana

Huevos fritos con patatas

Fruta, leche y pan  
Kcal:426 Prot:18,8 Lip:13,9 HC:59,4

.Lentejas estofadas con verduras

Tortilla francesa c/ Lechuga y maíz

Fruta, leche y pan  
Kcal:451 Prot:21,4 Lip:10,9 HC:69,6

.Judias blancas con verduras

Tortilla española c/ Lechuga y aceitunas

Pan y Postre Lácteo  
Kcal:433 Prot:17,2 Lip:7 HC:78,4

Arroz con verduras

Tortilla francesa c/ Lechuga y zanahoria

Pan y Postre Lácteo  
Kcal:472 Prot:15,9 Lip:12,5 HC:77,1

.Coditos a la Napolitana

Tortilla francesa

Pan y Zumo de naranja natural  
Kcal:451 Prot:14,1 Lip:13 HC:71,8

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](http://www.enasui.com), o en el teléfono 918729230 Ext. 3. En nuestra página WEB, dispone además de las recomendaciones para las cenas..

Menús Equilibrados

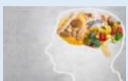
Ecológicamente Responsables

Alimentación Neurosaludable

Certificaciones de calidad

Concienciados Socialmente

Alimentos de proximidad



Nueva Enasuitos  
¡Descárguela!



# Septiembre 2023

## menu\_sagrado\_corazon\_ltp

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
4	5	6	7	8
		*Arroz blanco Filete de Merluza Rebozado Fruta Pan	Judías verdes rehogadas Jamoncitos de pollo en su jugo Fruta Pan	Crema de puerro y zanahoria Tortilla francesa Fruta Pan
11	12	13	14	15
*Arroz blanco *Bacalao al horno  Fruta Pan	Crema de coliflor Lacon a la gallega  Postre Lácteo Pan	Arroz tres delicias Salchichas de pavo en salsa con patatas  Fruta Pan	Sopa de lluvia Hamburguesa burger meat mixta a la plancha Fruta Pan	Judías verdes rehogadas Tortilla española  Postre Lácteo Pan
18	19	20	21	22
Sopa de fideos Cinta de lomo adobada con patatas Fruta Pan	*Arroz blanco Lomitos de rosada Postre Lácteo Pan	Crema de puerro y zanahoria Pollo asado en su jugo Fruta Pan	.Sopa de Cocido Garbanzos hervidos Fruta Pan integral	*Arroz blanco Tortilla francesa Postre Lácteo Pan
25	26	27	28	29
Judías verdes rehogadas Filete de merluza en salsa Fruta Pan	Sopa de fideos San Jacobo Fruta Pan	Crema de puerro Pollo asado en su jugo Postre Lácteo Pan	Judías verdes rehogadas Huevos fritos con patatas Fruta Pan	Sopa de estrellas Filete de merluza en salsa Zumo de naranja natural Pan