

**Lunes**

**Martes**

**Miércoles**

**Jueves**

**Viernes**

	.Arroz con tomate *Figuritas de pescado c/ Lechuga y remolacha Pan y Fruta Natural Kcal:584 Prot:16,7 Lip:16,3 HC:88,3	- Día 1 -	.Crema de calabaza con queso Cinta de lomo adobada con daditos de zanahoria Pan y Gelatina sabor Kcal:641 Prot:27,7 Lip:34,9 HC:57,7	- Día 2 -	.Sopa de Estrellas .Filete de contramuslo de pollo con patatas cuadro Pan y Postre Lácteo Kcal:386 Prot:23,6 Lip:12,8 HC:47,4	- Día 3 -	*Judias pintas estofadas con chorizo .Filete de merluza a la Gallega Pan y Fruta Natural Kcal:513 Prot:31,2 Lip:10,4 HC:69,7	- Día 4 -	
.Crema de guisantes *Bacalao en salsa con daditos de calabaza Pan y Postre Lácteo Kcal:387 Prot:23,1 Lip:10 HC:54,5	- Día 7 -	*Coditos con salsa de tomate *Pollo asado a la naranja Pan y Fruta Natural Kcal:444 Prot:22,1 Lip:15,3 HC:58,9	- Día 8 -	- Día 9 -	Patatas a la Riojana Salmón con verduras Pan y Fruta Natural Kcal:399 Prot:18 Lip:16,3 HC:48,9	- Día 10 -	.Sopa de Cocido .Cocido Madrileño completo Pan y Postre Lácteo Kcal:534 Prot:24,5 Lip:10,6 HC:69,7	- Día 11 -	
Macarrones a la Napolitana .Filete de merluza en salsa verde Pan y Fruta Natural Kcal:575 Prot:36,2 Lip:23,7 HC:57,6	- Día 14 -	.Judias verdes ecológicas con ajito y zanahoria .Albóndigas Burger Meat con jardinera de verduras Pan y Postre Lácteo Kcal:503 Prot:20 Lip:23,3 HC:56,9	- Día 15 -	Sopa de lluvia .Jamoncitos de pollo con verduras Pan y Fruta Natural Kcal:367 Prot:20,8 Lip:11,6 HC:48,2	- Día 16 -	Alubias blancas a la hortelana .Tortilla de patata y calabacín c/ Lechuga Pan y Gelatina sabor Kcal:544 Prot:19,3 Lip:13 HC:89,4	- Día 17 -	.Crema Vichy *Merluza en salsa con zanahoria c/ Lechuga y zanahoria Pan y Postre Lácteo Kcal:386 Prot:19,9 Lip:11,6 HC:53,9	- Día 18 -
.Patatas guisadas con verduras Magro de cerdo en salsa con verduras Pan y Fruta Natural Kcal:372 Prot:20,8 Lip:10,6 HC:53,2	- Día 21 -	Lentejas estofadas con chorizo .Palometa en salsa de tomate con daditos de calabaza Pan y Fruta Natural Kcal:470 Prot:28,9 Lip:10 HC:70,8	- Día 22 -	*Crema de espinacas Pollo asado en su jugo con pimientos Pan y Postre Lácteo Kcal:432 Prot:24,4 Lip:15,2 HC:53	- Día 23 -	.Espirales tricolor con tomate .San Jacobo c/ Lechuga y maíz Pan y Fruta Natural Kcal:483 Prot:14,1 Lip:11,6 HC:81,1	- Día 24 -	.Sopa de Cocido .Cocido Madrileño completo Pan y Postre Lácteo Kcal:534 Prot:24,5 Lip:10,6 HC:69,7	- Día 25 -
*Lentejas con arroz y verduras *Filete de merluza al ajo arriero c/ Lechuga y remolacha Pan y Fruta Natural Kcal:442 Prot:24,1 Lip:8,4 HC:71,7	- Día 28 -	.Crema de verduras *Cinta de lomo adobada en salsa de pimientos y cebollita Pan y Postre Lácteo Kcal:514 Prot:21,2 Lip:25,8 HC:52,9	- Día 29 -	*Coditos con salsa de tomate .Filete de abadejo en salsa con daditos de calabaza Pan y Fruta Natural Kcal:407 Prot:16,1 Lip:11,4 HC:63,2	- Día 30 -	*Brocoli al ajo arriero .Tortilla Francesa c/ Lechuga y maíz Pan y Fruta Natural Kcal:370 Prot:13 Lip:13 HC:54,1	- Día 31 -		

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



Revista Pequeñasui  
¡Descárguela!



**Lunes**

**Martes**

**Miércoles**

**Jueves**

**Viernes**

	.Arroz con tomate - Día 1 - *Filete de abadejo en salsa con guisantes Fruta Natural Kcal:285 Prot:10,3 Lip:8,9 HC:34,5	.Crema de calabaza con queso - Día 2 - Cinta de lomo adobada con daditos de zanahoria Fruta Natural Kcal:468 Prot:24,2 Lip:33,4 HC:19	Sopa de letras pasta sin huevo - Día 3 - .Filete de contramuslo de pollo con patatas cuadro Yogur natural Kcal:234 Prot:19,7 Lip:2,1 HC:11,4	Judias pintas con verduras - Día 4 - .Filete de merluza a la Gallega Fruta Natural Kcal:321 Prot:21,5 Lip:5,3 HC:46,5
.Crema de guisantes - Día 7 - Magro de cerdo en salsa con verduritas Fruta Natural Kcal:251 Prot:18,3 Lip:9,4 HC:24,2	Coditos con salsa de tomate pasta sin huevo Día 8 - .Filete de abadejo en salsa con patatas cuadro Fruta Natural Kcal:246 Prot:13,2 Lip:10 HC:28,7		.Patatas guisadas con verduras - Día 10 - .Filete de merluza en salsa con verduras hervidas Fruta Natural Kcal:171 Prot:10,1 Lip:4,1 HC:24,8	Sopa de letras pasta sin huevo - Día 11 - Cocido madrileño sin embutidos Yogur natural Kcal:366 Prot:21,8 Lip:10,3 HC:46,4
Espirales con salsa de tomate pasta sin huevo Día 14 - .Filete de merluza en salsa verde Fruta Natural Kcal:439 Prot:32,3 Lip:21,7 HC:28,6	.Judias verdes ecológicas con ajito y zanahoria - Día 15 - .Albóndigas Burger Meat con jardinera de verduras Fruta Natural Kcal:329 Prot:12,8 Lip:20,4 HC:24,7	Sopa de letras pasta sin huevo - Día 16 - *Filete de pollo con verduras Fruta Natural Kcal:231 Prot:16,9 Lip:9,6 HC:19,2	Alubias blancas a la hortelana - Día 17 - *Magro de cerdo en salsa con calabacín Fruta Natural Kcal:342 Prot:24,8 Lip:8,8 HC:41,7	.Crema Vichy - Día 18 - Filete de abadejo al horno con daditos de zanahoria Yogur natural Kcal:194 Prot:16,4 Lip:6,6 HC:17,2
.Patatas guisadas con verduras - Día 21 - *Ragout de ternera a la jardinera de verduras Fruta Natural Kcal:300 Prot:14,3 Lip:31,8 HC:25	.Lentejas estofadas con verduras - Día 22 - *Filete de abadejo a la italiana con daditos de calabaza Fruta Natural Kcal:291 Prot:22 Lip:5,3 HC:40	.Crema de zanahoria - Día 23 - Filete de pollo en su jugo con tiras de pimiento Yogur natural Kcal:259 Prot:26,1 Lip:9,4 HC:18,1	Coditos con salsa de tomate pasta sin huevo - Día 24 - .Filete de merluza en salsa con daditos de calabacín Fruta Natural Kcal:256 Prot:13,8 Lip:11,8 HC:23,4	Sopa de letras pasta sin huevo - Día 25 - Cocido madrileño sin embutidos Fruta Natural Kcal:344 Prot:18,4 Lip:8,1 HC:50,3
.Arroz con tomate - Día 28 - *Filete de merluza al ajo arriero Fruta Natural Kcal:286 Prot:10,7 Lip:9,1 HC:33,7	.Menestra de verduras con cebolla - Día 29 - *Cinta de lomo adobada en salsa de pimientos y cebollita Yogur natural Kcal:373 Prot:18,7 Lip:27 HC:14	Macarrones blancos salteados con verduras pasta sin huevo - Día 30 - .Filete de abadejo en salsa con daditos de calabaza Fruta Natural Kcal:264 Prot:11,7 Lip:10,8 HC:30	.Judias pintas con verduras - Día 31 - *Filete de pollo con jardinera de verduras Fruta Natural Kcal:338 Prot:30,3 Lip:5,6 HC:42,4	

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](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
COMPRAS RESPONSABLES Y SOSTENIBLES					



Revista Pequeñasui  
¡Descárguela!



**Lunes**

**Martes**

**Miércoles**

**Jueves**

**Viernes**

	*Judías verdes rehogadas con zanahoria *Jamoncitos de pollo al limón Pan y Postre de fruta Kcal:400 Prot:20,9 Lip:18,3 HC:51,7	- Día 1 -	.Patatas guisadas con verduras *Abadejo con calabaza Pan y Postre de fruta Kcal:356 Prot:14,3 Lip:7,9 HC:59,1	- Día 2 -	Arroz con verduras *Lomo de sajonia encebollada con calabacín Pan y Yogur natural Kcal:403 Prot:23,5 Lip:11,5 HC:55,7	- Día 3 -	.Crema Parmentier .Albóndigas Burger Meat con jardinera de verduras Pan y Postre de fruta Kcal:522 Prot:17,1 Lip:22 HC:66,1	- Día 4 -
.Patatas guisadas con verduras *Bacalao en salsa con daditos de calabaza Pan y Postre de fruta Kcal:369 Prot:18,4 Lip:8 HC:58,1	*Coliflor al ajo arriero *Pollo asado a la naranja Pan y Postre de fruta Kcal:399 Prot:20,5 Lip:14,1 HC:49,3	- Día 7 -	*Coliflor al ajo arriero *Pollo asado a la naranja Pan y Postre de fruta Kcal:399 Prot:20,5 Lip:14,1 HC:49,3	- Día 8 -	Alubias blancas a la hortelana .Tortilla Francesa Pan y Postre de fruta Kcal:519 Prot:20,7 Lip:9,8 HC:87,8	- Día 9 -	.Espirales blancos salteados con verduras .Filete de merluza en salsa con daditos de calabacín Pan y Yogur natural Kcal:404 Prot:18,5 Lip:15,3 HC:51,3	- Día 10 -
.Lentejas estofadas con verduras *Cinta de lomo adobada a la gallega Pan y Postre de fruta Kcal:626 Prot:29,5 Lip:24,3 HC:74,4	*Lombarda rehogada con manzana .Tortilla Francesa Pan y Postre de fruta Kcal:388 Prot:11,4 Lip:11,3 HC:61,3	- Día 14 -	*Lombarda rehogada con manzana .Tortilla Francesa Pan y Postre de fruta Kcal:388 Prot:11,4 Lip:11,3 HC:61,3	- Día 15 -	*Guisantes rehogados con cebolla Roti de pavo en salsa con patatas Pan y Postre de fruta Kcal:450 Prot:31,2 Lip:11,4 HC:57,5	- Día 16 -	.Macarrones de la Huerta *Abadejo con pimientos Pan y Postre de fruta Kcal:418 Prot:15,6 Lip:13 HC:61,4	- Día 17 -
Repollo rehogado al ajo arriero *Salmon a la naranja Pan y Postre de fruta Kcal:428 Prot:15 Lip:16,9 HC:50,5	.Sopa de Fideos Albondigas burger meat mixta en salsa Pan y Postre de fruta Kcal:482 Prot:16,4 Lip:21,9 HC:56,8	- Día 21 -	.Sopa de Fideos Albondigas burger meat mixta en salsa Pan y Postre de fruta Kcal:482 Prot:16,4 Lip:21,9 HC:56,8	- Día 22 -	*Crema de espinacas .Tortilla Francesa Pan y Yogur natural Kcal:398 Prot:16 Lip:13,3 HC:56,4	- Día 23 -	Judías verdes con cebolla y patata Pollo asado en su jugo Pan y Postre de fruta Kcal:433 Prot:21,2 Lip:15,7 HC:53,9	- Día 24 -
*Lentejas con arroz y verduras Pollo asado en su jugo con pimientos Pan y Postre de fruta Kcal:539 Prot:30,1 Lip:12,8 HC:77,7	.Menestra de verduras con cebolla *Filete de abadejo en salsa con guisantes Pan y Yogur natural Kcal:349 Prot:18,7 Lip:13,3 HC:42,2	- Día 28 -	.Menestra de verduras con cebolla *Filete de abadejo en salsa con guisantes Pan y Yogur natural Kcal:349 Prot:18,7 Lip:13,3 HC:42,2	- Día 29 -	.Sopa de Cocido Cocido madrileño sin embutidos Pan y Postre de fruta Kcal:512 Prot:22,4 Lip:9,8 HC:85,3	- Día 30 -	*Brocoli al ajo arriero .Tortilla Francesa Pan y Postre de fruta Kcal:402 Prot:13 Lip:12,7 HC:60,2	- Día 31 -

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



Revista Pequeñasui  
¡Descárguela!