

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

**VUELTA
AL COLE**

	- Día 1 -		- Día 2 -		- Día 3 -		- Día 4 -
E- Crema de verduras eco	- Día 7 -	*Lentejas a la hortelana	- Día 8 -	.Arroz con tomate	- Día 9 -	*Alubias blancas estofadas con verduras	- Día 10 -
*Albondigas de burger meat mixta en salsa casera con patatas cuadro		.Tortilla Española c/ Lechuga y zanahoria		.Salmon al horno con verduras c/ Lechuga		E- Carrillada de cerdo en salsa con zanahoria ecológica	
Pan y Fruta Kcal:455 Prot:15,8 Lip:22,8 HC:49,9		Pan integral y Fruta Kcal:565 Prot:24 Lip:13,4 HC:86		Pan y Fruta Kcal:406 Prot:15,4 Lip:12 HC:53,9		Pan integral y Yogur natural Kcal:726 Prot:35,8 Lip:26,1 HC:86,5	
.Arroz con tomate	- Día 14 -	E- Garbanzos estofados con verduras ecológicas	- Día 15 -	Crema de zanahoria eco	- Día 16 -	*Lentejas con arroz y verduras	- Día 17 -
*Falafel		*Filete de palometa con ajito y cebolla en salsa de tomate		*Filete de pollo empanado c/ Lechuga		.Tortilla Francesa con jamón york c/ Lechuga y zanahoria	
Pan y Fruta Kcal:527 Prot:14,9 Lip:13,9 HC:77,3		Pan integral y Fruta Kcal:492 Prot:48,9 Lip:7,5 HC:60,8		Pan y Yogur natural Kcal:450 Prot:21,9 Lip:11,2 HC:69,4		Pan integral y Fruta Kcal:561 Prot:33,2 Lip:10,8 HC:82,4	
*Guisantes rehogados con cebolla	- Día 21 -	Patatas a la Riojana	- Día 22 -	Crema de Brócoli	- Día 23 -	*Macarrones integrales con salsa de setas	- Día 24 -
*Cinta de lomo fresca en salsa de calabaza con patata cocida		*Salmon en salsa de zanahoria y calabaza c/ Lechuga y remolacha		.Tortilla de patata y calabacín c/ Lechuga		E- Filete de abadejo en salsa con daditos de calabaza eco c/ Lechuga y	
Pan y Fruta Kcal:224 Prot:8,5 Lip:5,7 HC:38,2		Pan integral y Fruta Kcal:464 Prot:21,4 Lip:13,9 HC:61,6		Pan y Yogur natural Kcal:416 Prot:14,6 Lip:16,7 HC:53,8		Pan integral y Fruta Kcal:443 Prot:19,5 Lip:10 HC:68,7	
*Lentejas con calabaza y arroz	- Día 28 -	*Judías verdes rehogadas con pimenton y patata	- Día 29 -	Alubias blancas a la hortelana	- Día 30 -		
*Falafel c/ Lechuga y zanahoria		*Pollo asado con verduras Thai		*Filete de merluza en salsa con daditos de zanahoria c/ Lechuga			
Pan y Fruta Kcal:537 Prot:24 Lip:11,1 HC:84,7		Pan integral y Yogur natural Kcal:503 Prot:28,1 Lip:15,8 HC:62,1		Pan y Fruta Kcal:497 Prot:32,4 Lip:13,9 HC:63,6			

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) nº 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



Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

- Día 1 -

- Día 2 -

- Día 3 -

- Día 4 -

**VUELTA
AL COLE**

E- Crema de verduras eco

- Día 7 -

.Crema de zanahoria

- Día 8 -

.Arroz con tomate

- Día 9 -

*Alubias blancas estofadas con
verduras

- Día 10 -

Pasta (sin gluten/huevo)

- Día 11 -

Ragout de ternera en salsa con patatas

.Tortilla Española

.Salmon al horno con verduras

E- Carrillada de cerdo en salsa con zanahoria
ecológica

.Filete de merluza a la Gallega

Barra de pan sin gluten y Fruta
Kcal:278 Prot:13,6 Lip:18,8 HC:13,6

Barra de pan sin gluten y Fruta
Kcal:218 Prot:6,4 Lip:11,6 HC:21,2

Barra de pan sin gluten y Fruta
Kcal:260 Prot:10,9 Lip:9,8 HC:23,3

Barra de pan sin gluten y Yogur natural
Kcal:424 Prot:24,1 Lip:22 HC:32

Barra de pan sin gluten y E- Fruta ecológica
Kcal:90 Prot:10,5 Lip:4,1 HC:2,9

.Arroz con tomate

- Día 14 -

E- Garbanzos estofados con verduras
ecológicas

- Día 15 -

Crema de zanahoria eco

- Día 16 -

.Crema de verduras

- Día 17 -

Pasta (sin gluten/huevo)

- Día 18 -

Cinta de lomo fresca en salsa

*Filete de palometa con ajito y cebolla en
salsa de tomate

Filete de pollo encebollado

.Tortilla Francesa con jamón york

.Filete de merluza a la Vasca

Barra de pan sin gluten y Fruta
Kcal:362 Prot:19,7 Lip:17 HC:24,8

Barra de pan sin gluten y Fruta
Kcal:251 Prot:40,9 Lip:6,1 HC:11,8

Barra de pan sin gluten y Yogur natural
Kcal:215 Prot:14,8 Lip:11,3 HC:14

Barra de pan sin gluten y Fruta
Kcal:207 Prot:15,8 Lip:10,5 HC:12,2

Barra de pan sin gluten y E- Fruta ecológica
Kcal:101 Prot:10,3 Lip:6,2 HC:1

*Guisantes rehogados con cebolla

- Día 21 -

Patatas a la Riojana

- Día 22 -

Crema de Brócoli

- Día 23 -

Pasta (sin gluten/huevo)

- Día 24 -

Sopa (pasta sin gluten/huevo)

- Día 25 -

*Cinta de lomo fresca en salsa de calabaza
con patata cocida

*Salmon en salsa de zanahoria y calabaza

.Tortilla de patata y calabacín

E- Filete de abadejo en salsa con daditos de
calabaza eco

.Cocido Madrileño completo

Barra de pan sin gluten y Fruta
Kcal:88 Prot:4,6 Lip:3,7 HC:9,2

Barra de pan sin gluten y Fruta
Kcal:214 Prot:12,9 Lip:12,4 HC:11

Barra de pan sin gluten y Yogur natural
Kcal:208 Prot:6,5 Lip:11,8 HC:17,7

Barra de pan sin gluten y Fruta
Kcal:80 Prot:8 Lip:4,8 HC:1,2

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

.Crema de calabaza

- Día 28 -

*Judías verdes rehogadas con
pimenton y patata

- Día 29 -

Alubias blancas a la hortelana

- Día 30 -

Cinta de lomo fresca en salsa

Pollo asado en su jugo

*Filete de merluza en salsa con daditos de
zanahoria

Barra de pan sin gluten y Fruta
Kcal:256 Prot:19,3 Lip:15,3 HC:10,5

Barra de pan sin gluten y Yogur natural
Kcal:222 Prot:16,7 Lip:13,3 HC:8,9

Barra de pan sin gluten y Fruta
Kcal:350 Prot:27,9 Lip:11,7 HC:33

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) nº 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



Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

- Día 1 -

- Día 2 -

- Día 3 -

- Día 4 -

**VUELTA
AL COLE**

Crema de verduras sin sal - Día 7 -	Lentejas estofadas con verduras sin sal Día 8 -	Arroz con pollo y calabaza sin sal - Día 9 -	Judías blancas estofadas con verduras sin sal - Día 10 -	Macarrones blancos salteados con champiñones sin sal - Día 11 -
Ragout de ternera en salsa sin sal	Tortilla francesa sin sal c/ Lechuga y zanahoria	Pollo asado al ajillo sin sal c/ Lechuga	Cinta de lomo fresca en salsa con zanahoria baby sin sal	Tortilla francesa sin sal c/ Lechuga y maíz
Pan y Fruta Kcal:528 Prot:18,8 Lip:7,1 HC:39,4	Pan integral y Fruta Kcal:556 Prot:25,6 Lip:10,3 HC:89,6	Pan y Fruta Kcal:417 Prot:23,2 Lip:16,4 HC:47,2	Pan integral y Yogur natural Kcal:629 Prot:38,1 Lip:14,2 HC:86,5	Pan y E- Fruta ecológica Kcal:261 Prot:9,7 Lip:10,4 HC:31,5
Arroz con verduras sin sal - Día 14 -	Garbanzos estofados con verduras sin sal Día 15 -	Crema de zanahoria sin sal - Día 16 -	Lentejas estofadas con verduras sin sal Día 17 -	Coditos blancos salteados con ajo y oregano sin sal Día 18 -
Ragout de ternera a la jardinera de verduras sin sal	Cinta de lomo fresca en salsa de champiñon sin sal	Filete de pollo con patatas cuadro sin sal c/ Lechuga	Tortilla francesa sin sal c/ Lechuga y zanahoria	Pollo asado al ajillo sin sal c/ Lechuga y maíz
Pan y Fruta Kcal:436 Prot:17,6 Lip:35,1 HC:50,9	Pan integral y Fruta Kcal:573 Prot:32,3 Lip:13,7 HC:78,6	Pan y Yogur natural Kcal:423 Prot:24,7 Lip:15,2 HC:50,4	Pan integral y Fruta Kcal:556 Prot:25,6 Lip:10,3 HC:89,6	Pan y E- Fruta ecológica Kcal:310 Prot:17,5 Lip:16,7 HC:21,8
Judías verdes rehogadas con ajito y pimenton sin sal - Día 21 -	Patatas guisadas con verduras sin sal - Día 22 -	Crema de zanahoria sin sal - Día 23 -	Macarrones blancos salteados con champiñones sin sal - Día 24 -	Sopa de cocido sin sal - Día 25 -
Cinta de lomo fresca en salsa con zanahoria baby sin sal	Pollo asado en su jugo sin sal c/ Lechuga y remolacha	Tortilla francesa sin sal c/ Lechuga	Ragout de ternera a la jardinera de verduras sin sal c/ Lechuga y maíz	Cocido madrileño sin embutidos sin sal
Pan y Fruta Kcal:353 Prot:22,4 Lip:14,8 HC:35,9	Pan integral y Fruta Kcal:475 Prot:24,9 Lip:12,3 HC:65,2	Pan y Yogur natural Kcal:417 Prot:16,2 Lip:13,4 HC:60,5	Pan integral y Fruta Kcal:554 Prot:23,3 Lip:35,4 HC:70	Pan y Fruta Kcal:441 Prot:22 Lip:9,6 HC:69,9
Lentejas estofadas con verduras sin sal - Día 28 -	Judías verdes rehogadas sin sal - Día 29 -	Judías blancas estofadas con verduras sin sal Día 30 -		
Cinta de lomo fresca en salsa con zanahoria baby sin sal c/ Lechuga y	Pollo asado al limon sin sal	Ragout de ternera a la jardinera de verduras sin sal c/ Lechuga		
Pan y Fruta Kcal:466 Prot:31,5 Lip:13,4 HC:58,3	Pan integral y Yogur natural Kcal:501 Prot:28,2 Lip:15,8 HC:61	Pan y Fruta Kcal:511 Prot:26,4 Lip:33,4 HC:63,4		

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) nº 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



Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

**VUELTA
AL COLE**

	- Día 1 -		- Día 2 -		- Día 3 -		- Día 4 -
*Lentejas a la hortelana	- Día 7 -	.Crema de verduras	- Día 8 -	.Arroz con tomate	- Día 9 -	*Alubias blancas estofadas con verduras	- Día 10 -
.Tortilla Española		Hamburguesa vegetal con salsa de zanahoria		.Filete de abadejo en salsa con verduras		.Tortilla Francesa	
Kcal:324 Prot:16 Lip:12 HC:37		Kcal:222 Prot:8,5 Lip:7,3 HC:29,5		Kcal:224 Prot:9,8 Lip:6,1 HC:24,8		Kcal:312 Prot:16,4 Lip:7,6 HC:43,4	
*Arroz con champiñones	- Día 14 -	.Garbanzos estofados	- Día 15 -	.Crema de zanahoria	- Día 16 -	*Lentejas con arroz y verduras	- Día 17 -
Hamburguesa vegetal		*Filete de abadejo en salsa de tomate		.Filete de merluza a la Gallega		.Tortilla Francesa	
Kcal:302 Prot:8,7 Lip:10,8 HC:40,8		Kcal:251 Prot:35,2 Lip:5,7 HC:11,5		Kcal:160 Prot:12,3 Lip:6 HC:14,7		Kcal:315 Prot:17,4 Lip:7,4 HC:43,7	
*Guisantes rehogados con cebolla	- Día 21 -	.Patatas guisadas con verduras	- Día 22 -	Alubias blancas a la hortelana	- Día 23 -	.Macarrones de la Huerta	- Día 24 -
Hamburguesa vegetal con patata cuadrado		*Filete de merluza en salsa con daditos de zanahoria		.Tortilla de patata y calabacín		.Filete de abadejo en salsa con daditos de calabaza	
Kcal:427 Prot:21,8 Lip:29,6 HC:18,3		Kcal:248 Prot:19,9 Lip:11,8 HC:15,8		Kcal:321 Prot:14,8 Lip:10,7 HC:39,8		Kcal:207 Prot:10,9 Lip:10,6 HC:16,8	
*Lentejas con arroz y verduras	- Día 28 -	Sopa de verduras	- Día 29 -	Alubias blancas a la hortelana	- Día 30 -		
.Tortilla Francesa		Hamburguesa vegetal con patata cuadrado		*Filete de merluza en salsa con daditos de zanahoria			
Kcal:315 Prot:17,4 Lip:7,4 HC:43,7		Kcal:380 Prot:19 Lip:27,8 HC:14,2		Kcal:350 Prot:27,9 Lip:11,7 HC:33			

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) nº 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

