

ABRIL24

MENÚ DIETAS PRIMERA SEMANA



	BASAL	DIETA Nº 1	DIETA Nº 2	DIETA Nº 3	DIETA Nº 4
	BASAL	CELÍACOS	SIN LECHE NI DERIVADOS	SIN HUEVO	SIN PESCADO ESTRICTA
LUNES					
MARTES	Lentejas estofadas con verduras Huevos villaroy Maíz salteados	alubias estofadas con verduras Tortilla francesa Maíz salteados	Lentejas estofadas con verduras Tortilla francesa Maíz salteados	Lentejas estofadas con verduras Lomo de sajonia Maíz salteados	Lentejas estofadas con verduras Tortilla francesa Maíz salteados
MIÉRCOLES	Judías verdes Ragú de ternera Patatas dados	Judías verdes Ragú de ternera Patatas dados	Judías verdes Ragú de ternera Patatas dados	Judías verdes Ragú de ternera Patatas dados	Judías verdes Ragú de ternera Patatas dados
JUEVES	Espirales con tomate y queso Palometa al ajillo y limón Ensalada: lechuga tomate y remolacha	Espirales s/gluten con tomate y queso Palometa al ajillo y limón Ensalada: lechuga tomate y remolacha	Espirales con tomate Palometa al ajillo y limón Ensalada: lechuga tomate y remolacha	Espirales s/huevo con tomate y queso Palometa al ajillo y limón Ensalada: lechuga tomate y remolacha	Espirales con tomate y queso Lomo de sajonia Ensalada: lechuga tomate y remolacha
VIERNES	Puré de guisantes y verduras Muslitos de pollo en salsa Patatas panaderas	Puré de guisantes y verduras Muslitos de pollo en salsa Patatas panaderas	Puré de guisantes y verduras Muslitos de pollo en salsa Patatas panaderas	Puré de guisantes y verduras Muslitos de pollo en salsa Patatas panaderas	Puré de guisantes y verduras Muslitos de pollo en salsa Patatas panaderas

ABRIL 24

MENÚ DIETAS PRIMERA SEMANA



	DIETA Nº 5	DIETA Nº 6	DIETA Nº 7	DIETA Nº 8	DIETA Nº 9	DIETA Nº10
	SIN FRUTOS SECOS	SIN LEGUMBRES NI LEGUMINOSAS	SIN FRUTOS SECOS, HUEVO Y LECHE	PROTECCIÓN GÁSTRICA - FÁCIL MASTICACIÓN	SIN CERDO	FRUTOS SECOS, LEGUMBRE MENOS SOJA Y JUDÍAS, ORÉGANO, SANDÍA, MELON
LUNES						
MARTES	Lentejas estofadas con verduras Huevos villaroy Maíz salteados	Crema de verduras Tortilla francesa Maíz salteados	Lentejas estofadas con verduras Pollo al horno Maíz salteados	Crema de verduras Tortilla francesa Maíz salteados	Lentejas estofadas con verduras Huevos villaroy Maíz salteados	Crema de verduras Tortilla francesa Maíz salteados
MIÉRCOLES	Judías verdes Ragú de ternera Patatas dados	Verdura salteada Ragú de ternera Patatas dado	Judías verdes Merluza al horno Patatas dados	Crema de patatas Ragú de ternera al vapor Patatas dados al vapor	Judías verdes Ragú de ternera Patatas dados	verdura salteada Ragú de ternera Patatas dado
JUEVES	Espirales con tomate y queso Palometa al ajillo y limón Ensalada: lechuga tomate y remolacha	Espirales con tomate y queso Palometa al ajillo y limón Ensalada: lechuga tomate y remolacha	Espirales con tomate Palometa al ajillo y limón Ensalada: lechuga tomate y remolacha	Espirales con AOVE Palometa al limón Ensalada: lechuga tomate y remolacha	Espirales con tomate y queso Palometa al ajillo y limón Ensalada: lechuga tomate y remolacha	Espirales con tomate y queso Palometa al ajillo y limón Ensalada: lechuga tomate y remolacha
VIERNES	Puré de guisantes y verduras Muslitos de pollo en salsa Patatas panaderas	Puré de verduras Muslitos de pollo en salsa Patatas panaderas	Puré de guisantes y verduras Lomo a la plancha Patatas panaderas	Puré de verduras Muslitos de pollo al horno Patatas panaderas	Puré de guisantes y verduras Muslitos de pollo en salsa Patatas panaderas	Puré de verduras Muslitos de pollo en salsa Patatas panaderas

ABRIL 24

MENÚ DIETAS SEGUNDA SEMANA



	BASAL	DIETA Nº 1	DIETA Nº 2	DIETA Nº 3	DIETA Nº 4
	BASAL	CELÍACOS	SIN LECHE NI DERIVADOS	SIN HUEVO	SIN PESCADO ESTRICTA
LUNES	Coditos napolitana Calamar a la romana Ensalada lechuga tomate y remolacha	Coditos napolitana s/gluten Calamar a la romana s/gluten Ensalada lechuga tomate y remolacha	Coditos napolitana Calamar a la romana s/leche Ensalada lechuga tomate y remolacha	Coditos napolitana s/huevo Calamar a la romana s/huevo Ensalada lechuga tomate y remolacha	Coditos napolitana Filete de pollo Ensalada lechuga tomate y remolacha
MARTES	Crema de calabacín Ragú de pavo estofado Patatas fritas	Crema de calabacín Ragú de pavo estofado Patatas fritas	Crema de calabacín Ragú de pavo estofado Patatas fritas	Crema de calabacín Ragú de pavo estofado Patatas fritas	Crema de calabacín Ragú de pavo estofado Patatas fritas
MIÉRCOLES	Sopa fideos Consomé Garbanzos, pat, zanah, ternera Chorizo, pollo, tocino y repollo	Sopa fideos s/gluten Consomé Garbanzos, pat, zanah, ternera Chorizo, pollo, tocino y repollo	Sopa fideos Consomé Garbanzos, pat, zanah, ternera Chorizo, pollo, tocino y repollo	Sopa fideos s/huevo Consomé Garbanzos, pat, zanah, ternera Chorizo, pollo, tocino y repollo	Sopa fideos Consomé Garbanzos, pat, zanah, ternera Chorizo, pollo, tocino y repollo
JUEVES	Arroz con verdura y pollo Filete de merluza en salsa Ensalada, lechuga tomate y remolacha	Arroz con verdura y pollo Filete de merluza en salsa Ensalada, lechuga tomate y remolacha	Arroz con verdura y pollo Filete de merluza en salsa Ensalada, lechuga tomate y remolacha	Arroz con verdura y pollo Filete de merluza en salsa Ensalada, lechuga tomate y remolacha	Arroz con verdura y pollo Pollo taco Ensalada, lechuga tomate y remolacha
VIERNES	Judías blancas Con verdura Tortilla con queso Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz	Judías blancas Con verdura Tortilla con queso Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz	Judías blancas Con verdura Tortilla francesa Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz	Judías blancas Con verdura Filete de ternera Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz	Judías blancas Con verdura Tortilla con queso Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz

ABRIL 24

MENÚ DIETAS SEGUNDA SEMANA



	DIETA Nº 5	DIETA Nº 6	DIETA Nº 7	DIETA Nº 8	DIETA Nº 9	DIETA Nº10
	SIN FRUTOS SECOS	SIN FRUTOS SECOS, NI LEGUMBRES NI LEGUMINOSAS	SIN FRUTOS SECOS, HUEVO Y LECHE	PROTECCIÓN GÁSTRICA - FÁCIL MASTICACIÓN	SIN CERDO	FRUTOS SECOS, LEGUMBRE MENOS SOJA Y JUDÍAS, ORÉGANO, SANDÍA, MELON
LUNES	Coditos napolitana Calamar a la romana Ensalada lechuga tomate y remolacha	Coditos napolitana s/soja Calamar a la romana s/legumbre Ensalada lechuga tomate y remolacha	Coditos napolitana Lenguadina rebozada Ensalada lechuga tomate y remolacha	Coditos con AOVE Lenguadina al horno boniato al vapor	Coditos napolitana Calamar a la romana Ensalada lechuga tomate y remolacha	Coditos napolitana Lenguadina rebozada Ensalada lechuga tomate y remolacha
MARTES	Crema de calabacín Ragú de pavo estofado Patatas fritas	Crema de calabacín Ragú de pavo estofado Patatas fritas	Crema de calabacín Ragú de pavo estofado Patatas fritas	Crema de calabacín Ragú de pavo al vapor Patatas al vapor	Crema de calabacín Ragú de pavo estofado Patatas fritas	Crema de calabacín Ragú de pavo estofado Patatas fritas
MIÉRCOLES	Sopa fideos Garbanzos, pat, zanah, ternera Chorizo, pollo, tocino y repollo	Sopa fideos s/legumbre Pollo hervido con repollo ensalada	Sopa fideos s/huevo Garbanzos, pat, zanah, ternera Chorizo, pollo, tocino y repollo	Sopa fideos Pollo hervido	Sopa fideos Garbanzos, pat, zanah, ternera, pollo, y repollo	Sopa fideos s/legumbre Pollo hervido con repollo ensalada
JUEVES	Arroz con verdura y pollo Filete de merluza en salsa Ensalada, lechuga tomate y remolacha	Arroz con verdura y pollo Filete de merluza en salsa Ensalada, lechuga tomate y remolacha	Arroz con verdura y pollo Filete de merluza en salsa Ensalada, lechuga tomate y remolacha	Arroz blanco Filete de merluza al horno Patatas al vapor	Arroz con verdura y pollo Filete de merluza en salsa Ensalada, lechuga tomate y remolacha	Arroz con verdura y pollo Filete de merluza en salsa Ensalada, lechuga tomate y remolacha
VIERNES	Judias blancas Con verdura Tortilla con queso Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz	crema De verdura Tortilla con queso Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz	Judias blancas Con verdura Filete de pollo Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz	Crema de verduras Tortilla francesa Zanahoria baby	Judias blancas Con verdura Tortilla con queso Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz	crema De verdura Tortilla con queso Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz

ABRIL 24

MENÚ DIETAS TERCERA SEMANA



	BASAL	DIETA Nº 1	DIETA Nº 2	DIETA Nº 3	DIETA Nº 4
	BASAL	CELÍACOS	SIN LECHE NI DERIVADOS	SIN HUEVO	SIN PESCADO Estricta
LUNES	Arroz con salsa de tomate Salmon en salsa de cítricos Champiñones salteados	Arroz con salsa de tomate Salmon en salsa de cítricos Champiñones salteados	Arroz con salsa de tomate Salmon en salsa de cítricos Champiñones salteados	Arroz con salsa de tomate Salmon en salsa de cítricos Champiñones salteados	Arroz con salsa de tomate Pavo a la plancha Champiñones salteados
MARTES	Patatas guisadas con magro Huevos villaroy Ensalada de lechuga, tomate y maíz	Patatas guisadas con magro Tortilla francesa Ensalada de lechuga, tomate y maíz	Patatas guisadas con magro Tortilla francesa Ensalada de lechuga, tomate y maíz	Patatas guisadas con magro Pollo a la plancha Ensalada de lechuga, tomate y maíz	Patatas guisadas con magro Tortilla francesa Ensalada de lechuga, tomate y maíz
MIÉRCOLES	Pure de zanahorias Muslitos de pollo al horno Cous cous	Pure de zanahorias Muslitos de pollo al horno arroz	Pure de zanahorias Muslitos de pollo al horno Cous cous	Pure de zanahorias Muslitos de pollo al horno Cous cous	Pure de zanahorias Muslitos de pollo al horno Cous cous
JUEVES	Macarrones ECO carbonara Bacalao con tomate Salteado de verduras	Macarrones s/gluten carbonara Bacalao con tomate Salteado de verduras	Macarrones ECO napolitana Bacalao con tomate Salteado de verduras	Macarrones s/huevo carbonara Bacalao con tomate Salteado de verduras	Macarrones ECO carbonara Lomo a la plancha Salteado de verduras
VIERNES	Lentejas estofadas con verduras Lomo de a la plancha Ensalada, lechuga zanahoria y maíz	Alubias estofadas con verduras Lomo de a la plancha Ensalada, lechuga zanahoria y maíz	Lentejas estofadas con verduras Lomo de a la plancha Ensalada, lechuga zanahoria y maíz	Lentejas estofadas con verduras Lomo de a la plancha Ensalada, lechuga zanahoria y maíz	Lentejas estofadas con verduras Lomo de a la plancha Ensalada, lechuga zanahoria y maíz

ABRIL 24

MENÚ DIETAS TERCERA SEMANA



	DIETA Nº 5	DIETA Nº 6	DIETA Nº 7	DIETA Nº 8	DIETA Nº 9	DIETA Nº10
	SIN FRUTOS SECOS	SIN FRUTOS SECOS, NI LEGUMBRES NI LEGUMINOSAS	SIN FRUTOS SECOS, HUEVO Y LECHE	PROTECCIÓN GÁSTRICA - FÁCIL MASTICACIÓN	SIN CERDO	FRUTOS SECOS, LEGUMBRE MENOS SOJA Y JUDÍAS, ORÉGANO,SANDÍA, MELON
LUNES	Arroz con salsa de tomate Salmon en salsa de cítricos Champiñones salteados	Arroz con salsa de tomate Salmon en salsa de cítricos Champiñones salteados	Arroz con salsa de tomate Salmon en salsa de cítricos Champiñones salteados	Arroz blanco Merluza al horno Zanahorias asadas	Arroz con salsa de tomate Salmon en salsa de cítricos Champiñones salteados	Arroz con salsa de tomate Salmon en salsa de cítricos Champiñones salteados
MARTES	Patatas guisadas con magro Huevos villaroy Ensalada de lechuga, tomate y maíz	Patatas guisadas con magro Huevos villaroy Ensalada de lechuga, tomate y maíz	Patatas guisadas con verduras Lomo a la plancha Ensalada de lechuga, tomate y maíz	Crema de patatas Tortilla francesa Calabacin al vapor	Patatas guisadas con verduras Ensalada de lechuga, tomate y maíz	Patatas guisadas con magro Huevos villaroy Ensalada de lechuga, tomate y maíz
MIÉRCOLES	Pure de zanahorias Muslitos de pollo al horno Patata dado	Pure de zanahorias Muslitos de pollo al horno Patata dado	Pure de zanahorias Muslitos pollo al horno Patata dado	Pure de zanahorias Muslitos de pollo al horno Patata dado	Pure de zanahorias Muslitos de pollo al horno Patata dado	Pure de zanahorias Muslitos de pollo al horno Patata dado
JUEVES	Macarrones ECO carbonara Bacalao con tomate Salteado de verudras	Macarrones ECO carbonara Bacalao con tomate Salteado de verudras	Macarrones s/huevo ECO napolitana Bacalao con tomate Salteado de verudras	Macarrones ECO con AOVE Bacalao al horno Verudras asadas	Macarrones ECO napolitana Bacalao con tomate Salteado de verudras	Macarrones ECO carbonara sin orégano Bacalao con tomate Salteado de verudras
VIERNES	Lentejas estofadas con verduras Lomo de a la plancha Ensalada, lechuga zanahoria y maíz	Crema de verduras Lomo de a la plancha Ensalada, lechuga zanahoria y maíz	Lentejas estofadas con verduras Ternera en salsa Ensalada, lechuga zanahoria y maíz	Crema de verduras Lomo de a la plancha Patatas al vapor	Lentejas estofadas con verduras Ternera a la plancha Ensalada, lechuga zanahoria y maíz	Crema de verduras Lomo de a la plancha Ensalada, lechuga zanahoria y maíz

ABRIL 24

MENÚ DIETAS CUARTA SEMANA



	BASAL	DIETA Nº 1	DIETA Nº 2	DIETA Nº 3	DIETA Nº 4
	BASAL	CELÍACOS	SIN LECHE NI DERIVADOS	SIN HUEVO	SIN PESCADO ESTRUCTA
LUNES	Espirales con soja y pollo Lenguadina al limón Ensalada de lechuga tomate y zanahoria	Espirales s/gluten con tomate Lenguadina al limón Ensalada de lechuga tomate y zanahoria	Espirales con soja y pollo Lenguadina al limón Ensalada de lechuga tomate y zanahoria	Espirales s/huevo con soja y pollo Lenguadina al limón Ensalada de lechuga tomate y zanahoria	Espirales con soja y pollo Lomo de sajonia Ensalada de lechuga tomate y zanahoria
MARTES	Judía verdes con patatas Ragú de ternera en salsa Ensalada lechuga tomate y maíz	Judía verdes con patatas Ragú de ternera en salsa Ensalada lechuga tomate y maíz	Judía verdes con patatas Ragú de ternera en salsa Ensalada lechuga tomate y maíz	Judía verdes con patatas Ragú de ternera en salsa Ensalada lechuga tomate y maíz	Judía verdes con patatas Ragú de ternera en salsa Ensalada lechuga tomate y maíz
MIÉRCOLES	Sopa de fideos Consomé Garbanzo, pat,, zanah, ternera, chorizo, pollo, tocino y repollo	Sopa de fideos s/g Garbanzo, pat,, zanah, ternera, chorizo, pollo, tocino y repollo	Sopa de fideos Garbanzo, pat,, zanah, ternera, chorizo, pollo, tocino y repollo	Sopa de fideos s/huevo Garbanzo, pat,, zanah, ternera, chorizo, pollo, tocino y repollo	Sopa de fideos Consomé Garbanzo, pat,, zanah, ternera, chorizo, pollo, tocino y repollo
JUEVES	Crema de verduras Filete de merluza rebozado Ensalada de lechuga tomate y maíz	Crema de verduras Filete de merluza rebozado s/gluten Ensalada de lechuga tomate y maíz	Crema de verduras Filete de merluza rebozado Ensalada de lechuga tomate y maíz	Crema de verduras Filete de merluza rebozado Ensalada de lechuga tomate y maíz	Crema de verduras Filete de pollo rebozado Ensalada de lechuga tomate y maíz
VIERNES	Arroz a banda Tortilla con jamón Ensalada : lechuga zanahoria y maíz	Arroz con tomate Tortilla con jamón Ensalada : lechuga zanahoria y maíz	Arroz con tomate Tortilla con jamón Ensalada : lechuga zanahoria y maíz	Arroz con tomate Filete de lomo Ensalada : lechuga zanahoria y maíz	Arroz con tomate Tortilla con jamón Ensalada : lechuga zanahoria y maíz

ABRIL 24

MENÚ DIETAS CUARTA SEMANA



	DIETA Nº 5	DIETA Nº 6	DIETA Nº 7	DIETA Nº 8	DIETA Nº 9	DIETA Nº10
	SIN FRUTOS SECOS	SIN LEGUMBRES NI LEGUMINOSAS	SIN FRUTOS SECOS, HUEVO, LECHE	PROTECCIÓN GÁSTRICA - FÁCIL MASTICACIÓN	SIN CERDO	FRUTOS SECOS, LEGUMBRE MENOS SOJA Y JUDÍAS, ORÉGANO, SANDÍA, MELÓN
LUNES	Espirales con soja y pollo Lenguadina al limón Ensalada de lechuga tomate y zanahoria	Espirales con pollo Lenguadina al limón Ensalada de lechuga tomate y zanahoria	Espirales sin huevo con tomate Lenguadina al limón Ensalada de lechuga tomate y zanahoria	Espirales con AOVE Lenguadina al limón Calabaza asada	Espirales con soja y pollo Lenguadina al limón Ensalada de lechuga tomate y zanahoria	Espirales con soja y pollo Lenguadina al limón Ensalada de lechuga tomate y zanahoria
MARTES	Judía verdes con patatas Ragú de ternera en salsa Ensalada lechuga tomate y maíz	Arroz blanco Ragú de ternera en salsa Ensalada lechuga tomate y maíz	Judía verdes con patatas Ragú de ternera en salsa Ensalada lechuga tomate y maíz	Judía verdes con patatas Ragú de ternera en salsa Ensalada lechuga tomate y maíz	Judía verdes con patatas Ragú de ternera en salsa Ensalada lechuga tomate y maíz	Arroz blanco Ragú de ternera en salsa Ensalada lechuga tomate y maíz
MIÉRCOLES	Sopa de fideos Garbanzo, pat., zanah, ternera, chorizo, pollo, tocino y repollo	Sopa de fideos sin legumbre pat., zanah, ternera, chorizo, pollo, tocino y repollo	Sopa de fideos sin huevo Garbanzo, pat., zanah, ternera, chorizo, pollo, tocino y repollo	Sopa de fideos Pollo hervido	Sopa de fideos Garbanzo, pat., zanah, ternera,, pollo, repollo	Sopa de fideos sin legumbre pat., zanah, ternera, chorizo, pollo, tocino y repollo
JUEVES	Crema de verduras Filete de merluza rebozado Ensalada de lechuga tomate y maíz	Crema de verduras Filete de merluza rebozado Ensalada de lechuga tomate y maíz	Crema de verduras Filete de merluza rebozado Ensalada de lechuga tomate y maíz	Crema de verduras Filete de merluza a la plancha Calabacin asado	Crema de verduras Filete de merluza rebozado Ensalada de lechuga tomate y maíz	Crema de verduras Filete de merluza rebozado Ensalada de lechuga tomate y maíz
VIERNES	Arroz a banda Tortilla con jamón Ensalada : lechuga zanahoria y maíz	Arroz a banda Tortilla con jamón Ensalada : lechuga zanahoria y maíz	Arroz a banda Pollo empanado Ensalada : lechuga zanahoria, maíz	Arroz blanco Tortilla francesa Boniato al horno	Arroz a banda Tortilla francesa Ensalada : lechuga zanahoria y maíz	Arroz a banda Tortilla con jamón Ensalada : lechuga zanahoria y maíz

ABRIL 24

MENÚ DIETAS QUINTA SEMANA



	BASAL	DIETA Nº 1	DIETA Nº 2	DIETA Nº3	DIETA Nº 4
	BASAL	CELÍACOS	SIN LECHE NI DERIVADOS	SIN HUEVO	SIN PESCADO ESTRICTA
LUNES	Lentejas ECO estofada con chorizo Palometa en salsa de tomate Maíz salteado	Crema verduras Palometa en salsa de tomate Maíz salteado	Lentejas ECO estofada con chorizo Palometa en salsa de tomate Maíz salteado	Lentejas ECO estofada con chorizo Palometa en salsa de tomate Maíz salteado	Lentejas ECO estofada con chorizo Pollo taco al horno Maíz salteado
MARTES	Guisantes salteados con jamón Lomo de Sajonia a la plancha Patatas fritas	Guisantes salteados con jamón Lomo de Sajonia a la plancha Patatas fritas	Guisantes salteados con jamón Lomo de Sajonia a la plancha Patatas fritas	Guisantes salteados con jamón Lomo de Sajonia a la plancha Patatas fritas	Guisantes salteados con jamón Lomo de Sajonia a la plancha Patatas fritas
MIÉRCOLES					
JUEVES					
VIERNES					

ABRIL 24

MENÚ DIETAS QUINTA SEMANA



	DIETA Nº 5	DIETA Nº 6	DIETA Nº 7	DIETA Nº 8	DIETA Nº 9	DIETA Nº10
	SIN FRUTOS SECOS	SIN LEGUMBRES NI LEGUMINOSAS	SIN FRUTOS SECOS, HUEVO Y LECHE	PROTECCIÓN GÁSTRICA - FÁCIL MASTICACIÓN	SIN CERDO	FRUTOS SECOS, LEGUMBRE MENOS SOJA Y JUDÍAS, ORÉGANO, SANDÍA, MELON
LUNES	Lentejas ECO estofada con chorizo Palometa en salsa de tomate Maíz salteado	Crema de calabacín Palometa en salsa de tomate Maíz salteado	Lentejas ECO estofada con chorizo Palometa en salsa de tomate Maíz salteado	Crema de calabacín Palometa al horno Maíz salteado	Lentejas ECO estofada con verduras Palometa en salsa de tomate Maíz salteado	Crema de calabacín Palometa en salsa de tomate Maíz salteado
MARTES	Guisantes salteados con jamón Lomo de Sajonia a la plancha Patatas fritas	Crema de boniato Lomo de Sajonia a la plancha Patatas fritas	Guisantes salteados Merluza a la plancha Patatas fritas	Crema de boniato Lomo de Sajonia a la plancha Patatas horneadas	Guisantes salteados Merluza a la plancha Patatas fritas	Crema de boniato Lomo de Sajonia a la plancha Patatas frit
MIÉRCOLES						
JUEVES						
VIERNES						