

Dieta - Nutricionista:
Victoria Grande
US Colegiado: H.A.P. 00027
(Firma)

MENÚ BASAL

Atendiendo RD 1169/2011 pueden solicitar al personal de SERUNION, la información de sustancias que pueden causar alergias o intolerancias

5

Crema de calabacín

Palometa en salsa de cebolla

Con zanahoria

Fruta / pan / agua

Kcal:533,32 Prot:24,33 Lip:13,84 HC:72,96

12

Crema de verduras (calabacín, calabaza, acelgas, patatas)

Estofado de cerdo con verduras

Con patatas

Fruta / pan / agua

Kcal:790,98 Prot:26,18 Lip:42,93 HC:69,56

DIA DEL PILAR

19

Alubias blancas estofadas (patata, pimiento, zanahoria, cebolla, tomate)

Filete de lomo adobado asado al estilo provenzal (pimiento rojo, cebolla, tomate)

0

Fruta / pan / agua

Kcal:588,13 Prot:23,95 Lip:9,4 HC:69,35

26

Arroz blanco eco con salsa de tomate

Fogonero en salsa marinera

Con zanahoria y guisantes

Yogurt/ Pan/ Agua

Kcal:596,87 Prot:26,45 Lip:11,6 HC:91,94

6

Judías verdes con patatas al ajoarriero

Estofado de pollo al curry

Con verduras

Fruta / pan / agua

Kcal:611,97 Prot:31,43 Lip:21,09 HC:70,4

13

Sopa de cocido con fideos (fideos, pollo, zanahoria, puerro)

Cocido completo (garbanzos, patata. Ternera, tocino, zanahoria)

0

Yogurt / pan / agua

Kcal:839,14 Prot:32,04 Lip:35,86 HC:91,83

20

Judías verdes con patatas

Muslo de pollo al horno

Con ensalada

Fruta / pan / Agua

Kcal:600,62 Prot:38,8 Lip:24,84 HC:51,24

27

Crema de brócoli (brócoli, puerro, cebolla)

Jamonicos de pollo asados

Con ensalada

Fruta / pan / agua

Kcal:732,96 Prot:44,19 Lip:26,13 HC:74,46

7

Espirales con chorizo y tomate

Sopa de cocido con fideos (pollo, zanahoria, puerro)

Cocido completo

0

Fruta / pan / Agua

Kcal:763,01 Prot:26,03 Lip:31,69 HC:86,91

Tortilla de espinacas (huevo, espinacas)

Con ensalada

Fruta / pan / agua

Kcal:648,03 Prot:16,19 Lip:27,07 HC:82,43

14

Patatas a la riojana (patata, chorizo, cebolla, pimiento)

Escalope de pollo asado

Con ensalada

Fruta / pan / Agua

Kcal:703,58 Prot:28,3 Lip:38,85 HC:56,59

21

Sopa de pistones con picadillo (jamón york, huevo)

Goulash de ternera (zanahoria, pimiento, puerro, cebolla)

Con patatas

Yogurt / pan / agua

Kcal:687,55 Prot:25,97 Lip:18,8 HC:98,47

28

Sopa de cocido con fideos (pollo, zanahoria, puerro)

Cocido completo

0

Fruta / pan / agua

Kcal:763,01 Prot:26,03 Lip:31,69 HC:86,91

1

Espirales en salsa de tomate

Tortilla de patatas (patata, huevo)

Con ensalada

Fruta / pan / Agua

Kcal:625,72 Prot:15,9 Lip:18,24 HC:95,25

8

Paella mediterranea

Merluza empanada

Con ensalada

Yogurt/ Pan/ Agua

Kcal:745,03 Prot:38,76 Lip:19,55 HC:100,16

15

Arroz con verduras (cebolla, calabaza, pimiento)

Tortilla de calabacín (huevo, calabacín)

Con ensalada

Fruta / pan / Agua

Kcal:556,69 Prot:11,83 Lip:13,4 HC:93,31

22

Lentejas estofadas con arroz

Tortilla de patatas (huevo, patata)

Con ensalada

Fruta / pan / Agua

Kcal:744,87 Prot:33,08 Lip:33,77 HC:73,42

29

Coditos salteados con pollo y verduras wok

Tortilla francesa

Con ensalada

Fruta / pan / agua

Kcal:666,81 Prot:30,43 Lip:24,58 HC:83,44

2

9

16

23

30