

FESTIVO

2

Judías verdes con patatas

Escalope de pollo empanado

Con ensalada

Yogurt/ Pan/ Agua

Kcal:893,48 Prot:49,11 Lip:34,34 HC:91,35

3

Lentejas guisadas con calabaza (lenteja, calabaza, tomate, cebolla, pimienta)

Estofado de cerdo con verduras

Con ensalada

Fruta / pan / agua

Kcal:818,49 Prot:53,79 Lip:20,96 HC:95,61

4

Sopa de lluvia con picadillo (jamón york, huevo)

Merluza a la mediterránea

Con patatas

Natillas / Pan / Agua

Kcal:708,61 Prot:41,46 Lip:16,16 HC:93,92

5

Arroz con pisto (cebolla berenjena, calabacín, pimienta)

Tortilla de espinacas (huevo, patata, espinacas)

Con ensalada

Fruta en su jugo / Pan / Agua

Kcal:778,58 Prot:20,59 Lip:20,88 HC:126,22

6

FESTIVO

9

Macarrones napolitana (macarrones, zanahoria, cebolla, tomate)

Abadejo al horno

Con ensalada

Fruta / pan / Agua

Kcal:761,92 Prot:43,14 Lip:18,79 HC:91,09

10

Crema de calabaza (zanahoria, calabaza, patata)

Cordon blue

Con ensalada

Natillas / Pan / Agua

Kcal:858,82 Prot:42,94 Lip:30,47 HC:96,89

11

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

Cocido completo

Fruta en su jugo / Pan / Agua

Kcal:882,73 Prot:31,48 Lip:33,02 HC:106,1

12

Arroz a la milanesa (Arroz, carne picada mixta, zanahoria, guisantes)

Tortilla de patatas (patata, huevo)

Con ensalada

Fruta / pan / Agua

Kcal:895,13 Prot:25,13 Lip:27,47 HC:129,33

13

16

Crema de calabacín (calabacín, patata)

Palometa en salsa de cebolla

Con zanahoria

Fruta en su jugo / Pan / Agua

Kcal:669,54 Prot:40,83 Lip:15,03 HC:86,88

Judías verdes con patatas al ajoarriero

Estofado de pollo al curry

Con verduras

Natillas / Pan / Agua

Kcal:831,42 Prot:52,19 Lip:30,22 HC:82,25

17

Alubias pintas estofadas (alubias, patata, zanahoria, pimienta, cebolla, tomate)

Merluza empanada

Con ensalada

Fruta / pan / agua

Kcal:910,94 Prot:34,36 Lip:21,49 HC:132,41

18

Espirales ecológicos con chorizo y tomate

Tortilla de espinacas (huevo, patata, espinacas)

Con ensalada

Fruta / pan / agua

Kcal:993,99 Prot:30,56 Lip:46,48 HC:135,52

19

Paella mediterranea (arroz, gamba, pota, mejillón, cebolla, pimienta)

Caldereta de cerdo a la jardinera (menestra, patata, champiñones)
Con ensalada

Yogurt/ Pan/ Agua

Kcal:870,11 Prot:50,62 Lip:21,03 HC:115,26

20

23

Lentejas estofadas con puerro

Merluza a la mediterránea

Con ensalada

Natillas / Pan / Agua

Kcal:664,82 Prot:46,3 Lip:10,26 HC:88,83

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

Burguer meat (Albóndigas) mixtas en salsa española

Con patatas

Fruta / pan / agua

Kcal:942,11 Prot:36,41 Lip:55,24 HC:92,58

24

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

Cocido completo (garbanzos, patata, ternera, tocino, zanahoria)

Yogurt / pan / agua

Kcal:964,39 Prot:37,53 Lip:37,16 HC:112,18

25

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

Escalope de pollo asado

Con ensalada

Fruta en su jugo / Pan / Agua

Kcal:904,35 Prot:48,95 Lip:45,03 HC:71,09

26

Arroz con verduras (arroz, calabacín, cebolla, calabaza, pimienta)

Tortilla de calabacín (huevo, patata, calabacín)

Con ensalada

Fruta / pan / agua

Kcal:781,58 Prot:18,79 Lip:20,68 HC:123,22

27

30

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

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

Fruta / pan / agua

Kcal:785,72 Prot:50,5 Lip:21,27 HC:86,78

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

DIETISTA-NUTRICIONISTA: VICTORIA GRANDE

Nº COLEGIADO: MAD00027

