

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

7

FESTIVO

14

21

28

VACACIONES DE NAVIDAD

1

Macarrones con salsa de tomate
Filete de abadejo en salsa a la crema (cebolla, puerro, zanahoria, nata)
Con ensalada
Fruta / pan / Agua
Kcal:506,986 Prot:25,316 Lip:11,752 HC:72,165

FESTIVO

Judías verdes con patatas
Escalope de pollo empanado
Con ensalada
Yogurt/ Pan/ Agua
Kcal:633,453 Prot:30,128 Lip:25,564 HC:67,289

MENÚ DE NAVIDAD

Sopa de navidad
Pizza
Postre lácteo

VACACIONES DE NAVIDAD

2

Judías verdes con patatas
Muslo de pollo al horno
Con ensalada
Fruta / pan / Agua
Kcal:600,628 Prot:38,806 Lip:24,846 HC:51,24

8

Crema de brócoli (brócoli, patata)
Jamonitos de pollo asados
Con ensalada
Fruta / pan / agua
Kcal:732,966 Prot:44,196 Lip:26,135 HC:74,463

15

Lentejas guisadas con calabaza (lenteja, calabaza, tomate, cebolla, pimienta)
Estofado de cerdo con verduras
Con ensalada
Fruta / pan / agua
Kcal:672,138 Prot:37,384 Lip:19,065 HC:81,225

22

VACACIONES DE NAVIDAD

VACACIONES DE NAVIDAD

3

Lentejas guisadas con arroz (lentejas, arroz)
Tortilla de patatas (patata, huevo)
Con ensalada
Yogurt / pan / agua
Kcal:687,557 Prot:25,97 Lip:18,807 HC:98,472

9

Sopa de cocido con fideos (fideos, pollo, zanahoria, puerro)
Cocido completo (garbanzos, patata, ternera, tocino, zanahoria)
Fruta / pan / Agua
Kcal:763,018 Prot:26,038 Lip:31,693 HC:86,912

16

Sopa de lluvia con picadillo (jamón york, huevo)
Merluza a la mediterránea
Con patatas horno
Fruta / pan / Agua
Kcal:544,339 Prot:26,297 Lip:13,752 HC:75,044

23

VACACIONES DE NAVIDAD

VACACIONES DE NAVIDAD

4

Sopa de pistones con picadillo (jamón york, huevo)
Goulash de ternera (zanahoria, pimienta, puerro, cebolla)
Con patatas al horno
Fruta / pan / agua
Kcal:744,878 Prot:33,083 Lip:33,779 HC:73,429

11

Coditos salteados con pollo y verduras wok
Tortilla francesa
Con ensalada
Fruta / pan / Agua
Kcal:666,812 Prot:30,438 Lip:24,589 HC:83,449

17

Arroz con pisto (cebolla berenjena, calabacín, pimienta)
Tortilla de espinacas (huevo, espinacas)
Con ensalada
Fruta / pan / Agua
Kcal:549,707 Prot:12,204 Lip:13,375 HC:93,6

24

VACACIONES DE NAVIDAD

DIETISTA-NUTRICIONISTA: VICTORIA GRANDE

Nº COLEGIADO: MAD00027

