

FEBRERO 2021

DIETISTA-NUTRICIONISTA:
VICTORIA GRANDE
Nº COLEGIADO: MAD00027

MENÚ BASAL

COLEGIO SANTA MARÍA DE LOS APÓSTOLES

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

1	Lentejas estofadas (lenteja, patata, zanahoria, tomate)	2	Crema de calabaza (zanahoria, calabaza, patata)	3	Sopa de cocido con fideos (fideos, pollo, zanahoria, puerro)	4	Macarrones napolitana (macarrones, zanahoria, cebolla, tomate)	5
	Jamoncitos de pollo asado Con ensalada Yogurt/ Pan/ Agua Kcal:793,2 Prot:53,1 Lip:30,2 HC:72,9		Cordon bleu Con ensalada Fruta / pan / Agua Kcal:769 Prot:37,9 Lip:28,1 HC:85,9		Cocido completo (garbanzos, patata, ternera, tocino, zanahoria) 0 Fruta / pan / Agua Kcal:763 Prot:26 Lip:31,7 HC:86,9		Abadejo al horno Con ensalada Fruta / pan / Agua Kcal:592,2 Prot:24,7 Lip:11,6 HC:69,8	
8	Crema de calabacín (calabacín, patata)	9	Alubias pintas estofadas (alubias, patata, zanahoria, pimienta, cebolla, tomate)	10	Espirales ecológicos con chorizo y tomate	11	Paella mediterránea (arroz, gamba, pota, mejillón, cebolla, pimienta, tomate)	12
	Palometa en salsa de cebolla Con zanahoria Fruta / pan / Agua Kcal:533,3 Prot:24,3 Lip:13,8 HC:73		Caldereta de cerdo a la jardinera (menestra, patata, champiñones, cebolla, tomate) Con ensalada Fruta / pan / agua Kcal:758,7 Prot:26,3 Lip:21,7 HC:105,6		Tortilla de espinacas (huevo, espinacas) Con ensalada Fruta / pan / agua Kcal:648 Prot:16,2 Lip:27,1 HC:82,4		Merluza empanada Con ensalada Yogurt/ Pan/ Agua Kcal:745 Prot:38,8 Lip:19,6 HC:100,2	
15	Lentejas estofadas con puerro (lenteja, patata, puerro, zanahoria, tomate)	16	Garbanzos estofados con verduras	17	Patatas a la riojana (patata, chorizo, cebolla, pimienta)	18		19
	Merluza a la mediterránea Con ensalada Fruta / pan / Agua Kcal:505,8 Prot:27,4 Lip:11,5 HC:67,2		Bacalao empanado Con ensalada Yogurt / pan / agua Kcal:839,1 Prot:32 Lip:35,9 HC:91,8		Escalope de pollo asado Con ensalada Fruta / pan / Agua Kcal:703,6 Prot:28,3 Lip:38,9 HC:56,6		FESTIVO	
22	Macarrones en salsa de tomate	23	Judías verdes con patatas	24	Sopa de pistones con picadillo (jamón york, huevo)	25	Lentejas guisadas con arroz (lentejas, arroz)	26
FESTIVO	Filete de abadejo en salsa a la crema (cebolla, puerro, zanahoria, nata) Con ensalada Fruta / pan / Agua Kcal:507 Prot:25,3 Lip:11,8 HC:72,2		Muslo de pollo al horno Con ensalada Fruta / pan / Agua Kcal:600,6 Prot:38,8 Lip:24,8 HC:51,2		Goulash de ternera (zanahoria, pimienta, puerro, cebolla) Con patatas al horno Fruta / pan / agua Kcal:744,9 Prot:33,1 Lip:33,8 HC:73,4		Tortilla de patatas (patata, huevo) Con ensalada Yogurt / pan / agua Kcal:687,6 Prot:26 Lip:18,8 HC:98,5	