

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



VACACIONES
DE
NAVIDAD

1

4

VACACIONES
DE
NAVIDAD

5

VACACIONES
DE
NAVIDAD

6

VACACIONES
DE
NAVIDAD

7

VACACIONES
DE
NAVIDAD

8

VACACIONES
DE
NAVIDAD

11

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

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

Fruta / pan / agua
Kcal:588,135 Prot:23,958 Lip:9,409 HC:69,35

12

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

13

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

14

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

15

Sopa de pistones con picadillo (jamón york, huevo)

Goulash de ternera (zanahoria, pimiento, puerro, cebolla)
Con patatas al horno

Fruta / pan / agua
Kcal:744,878 Prot:33,083 Lip:33,779 HC:73,429

18

Arroz ecológico con tomate (Arroz, tomate)

Fogonero en salsa marinera
Con zanahoria y guisantes
Yogurt/ Pan/ Agua

Kcal:596,873 Prot:26,45 Lip:11,609 HC:91,947

19

Alubias pintas estofadas con verduras (alubias, patata, zanahoria, pimiento, cebolla, tomate)

Burguer meat (hamburguesa) mixta al horno
Con ensalada

Fruta / pan / agua
Kcal:661,747 Prot:22,806 Lip:30,254 HC:74,227

20

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

21

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

Cocido completo (garbanzos, patata, ternera, tocino, zanahoria)
0

Fruta / pan / Agua
Kcal:763,018 Prot:26,038 Lip:31,693 HC:86,912

22

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

25

Patatas guisadas con chorizo (patata, chorizo, cebolla, pimiento)

Salmón al horno
Con zanahorias
Fruta / pan / agua

Kcal:759,478 Prot:28,224 Lip:41,7 HC:63,03

26

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

27

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

Estofado de cerdo con verduras
Con ensalada

Fruta / pan / agua
Kcal:672,138 Prot:37,384 Lip:19,065 HC:81,225

28

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

29

Arroz con pisto (cebolla berenjena, calabacín, pimiento)

Tortilla de espinacas (huevo, espinacas)
Con ensalada

Fruta / pan / Agua
Kcal:549,707 Prot:12,204 Lip:13,375 HC:93,6