

1

2

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



FESTIVO

FESTIVO

5

6

7

8

9

FESTIVO

Macarrones en salsa de tomate

Judías verdes con patatas

Lentejas guisadas con arroz (lentejas, arroz)

Sopa de pistones con picadillo (jamón york, huevo)

Filete de abadejo en salsa a la crema (cebolla, puerro, zanahoria, nata)  
Con ensalada  
Fruta / pan / Agua  
Kcal:506,98 Prot:25,31 Lip:11,75 HC:72,16

Muslo de pollo al horno  
Con ensalada  
Fruta / pan / Agua  
Kcal:600,62 Prot:38,8 Lip:24,84 HC:51,24

Tortilla de patatas (patata, huevo)  
Con ensalada  
Yogurt / pan / agua  
Kcal:744,87 Prot:33,08 Lip:33,77 HC:73,42

Goulash de ternera (zanahoria, pimiento, puerro, cebolla)  
Con patatas al horno  
Fruta / pan / agua  
Kcal:687,55 Prot:25,97 Lip:18,8 HC:98,47

12

13

14

15

16

Arroz ecológico con tomate (Arroz, tomate)

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

Crema de brócoli (brócoli, patata)

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

Coditos salteados con pollo y verduras wok

Fogonero en salsa marinera  
Con guisantes  
Yogurt / Pan / Agua  
Kcal:596,87 Prot:26,45 Lip:11,6 HC:91,94

Burguer meat (hamburguesa) mixta al horno  
Con ensalada  
Fruta / pan / agua  
Kcal:661,74 Prot:22,8 Lip:30,25 HC:74,22

Jamonitos de pollo asados  
Con ensalada  
Fruta / pan / agua  
Kcal:732,96 Prot:44,19 Lip:26,13 HC:74,46

Cocido completo (garbanzos, patata, ternera, tocino, zanahoria)  
0  
Fruta / pan / Agua  
Kcal:763,01 Prot:26,03 Lip:31,69 HC:86,91

Tortilla francesa  
Con ensalada  
Fruta / pan / agua  
Kcal:666,81 Prot:30,43 Lip:24,58 HC:83,44

19

20

21

22

23

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

Judías verdes con patatas

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

Sopa de lluvia con picadillo (jamón york, huevo)

Arroz con pisto (cebolla berenjena, calabacín, pimiento)

Filete de salmón al horno  
Con zanahorias  
Fruta / pan / Agua  
Kcal:759,47 Prot:28,22 Lip:41,7 HC:63,03

Escalope de pollo empanado  
Con ensalada  
Fruta / pan / agua  
Kcal:633,45 Prot:30,12 Lip:25,56 HC:67,28

Estofado de cerdo con verduras  
Con ensalada  
Fruta / pan / agua  
Kcal:672,13 Prot:37,38 Lip:19,06 HC:81,22

Merluza a la mediterránea  
Con patatas horno  
Yogurt / Pan / Agua  
Kcal:544,33 Prot:26,29 Lip:13,75 HC:75,04

Tortilla de espinacas (huevo, espinacas)  
Con ensalada  
Fruta / pan / Agua  
Kcal:549,7 Prot:12,2 Lip:13,37 HC:93,6

26

27

28

29

30

Lentejas estofadas (lenteja, patata, zanahoria, tomate)

Macarrones napolitana (macarrones, zanahoria, cebolla, tomate)

Crema de calabaza (zanahoria, calabaza, patata)

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

Arroz a la milanesa (arroz, carne picada mixta, zanahoria, guisantes, cebolla, pimiento,

Jamoncitos de pollo asado  
Con ensalada  
Yogurt / Pan / Agua

Abadejo al horno  
Con ensalada  
Fruta / pan / Agua

Cordon bleu  
Con ensalada  
Fruta / pan / Agua

Cocido completo (garbanzos, patata, ternera, tocino, zanahoria)  
0  
Fruta / pan / Agua

Tortilla de patatas (patata, huevo)  
Con ensalada  
Fruta / pan / Agua