

3

FESTIVO

4

FESTIVO

5

6

7

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

Merluza empanada

Con ensalada

Fruta / pan / agua

Kcal:758,74 Prot:26,32 Lip:21,68 HC:105,55

Espirales ecológicos con chorizo y tomate

Tortilla de espinacas (huevo, espinacas)

Con ensalada

Yogurt/ Pan/ Agua

Kcal:648,03 Prot:16,19 Lip:27,07 HC:82,43

Paella mediterránea (arroz, gamba, pota, mejillón, cebolla, pimienta, tomate)

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

Fruta / pan / agua

Kcal:745,03 Prot:38,76 Lip:19,55 HC:100,16

10

11

12

13

14

Lentejas estofadas con puerro (lenteja, patata, puerro, zanahoria, tomate)

Merluza a la mediterránea

Con ensalada

Yogurt / pan / agua

Kcal:505,8 Prot:27,44 Lip:11,5 HC:67,23

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

Burguer meat (Albóndigas) mixtas en salsa española

Con patatas

Fruta / pan / agua

Kcal:790,98 Prot:26,18 Lip:42,93 HC:69,56

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

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

0

Fruta / pan / agua

Kcal:839,14 Prot:32,04 Lip:35,86 HC:91,83

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

Escalope de pollo asado

Con ensalada

Fruta / pan / Agua

Kcal:703,58 Prot:28,3 Lip:38,85 HC:56,59

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

Tortilla de calabacín (huevo, calabacín)

Con ensalada

Fruta / pan / agua

Kcal:556,69 Prot:11,83 Lip:13,4 HC:93,31

17

18

19

20

21

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

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

0

Fruta / pan / Agua

Kcal:588,13 Prot:23,95 Lip:9,4 HC:69,35

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, pimienta, puerro, cebolla)

Con patatas al horno

Fruta / pan / agua

Kcal:687,55 Prot:25,97 Lip:18,8 HC:98,47

24

25

26

27

28

Arroz ecológico con tomate (Arroz, tomate)

Alubias pintas estofadas con verduras (alubias, patata, zanahoria, pimienta, 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

31

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

Filete de salmón al horno

Con zanahorias

Fruta / pan / Agua

Kcal:759,47 Prot:28,22 Lip:41,7 HC:63,03

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

