

JUNIO 2021

Diabética sin sal / colesterol sin sal / Hipocalórico amplio sin sal / bajo en grasa sin sal

SANTA MARÍA DE LOS APOSTOLES

1

2

3

4

DIETISTA-NUTRICIONISTA: VICTORIA GRANDE

Judías verdes con patatas (sin sal añadida)

Lentejas guisadas con calabaza (sin sal añadida)

Sopa de ave con lluvia (sin sal añadida)

Arroz con pisto (sin sal añadida)

Nº COLEGIADO: MAD00027



Contramuslo de pollo asado al romero(sin sal añadida)

Estofado de cerdo con verduras (sin sal añadida)

Merluza a la mediterránea (sin sal añadida)

Tortilla francesa (sin sal añadida)

Con ensalada (sin sal añadida)

Con ensalada (sin sal añadida)

Con patatas horno (sin sal añadida)

Con ensalada (sin sal añadida)

Fruta / pan / agua

Fruta / pan / agua

Yogur desnatado / pan / agua

Fruta / pan / agua

Kcal:804,13 Prot:44,2 Lip:30,9 HC:82,22

Kcal:736,64 Prot:48,41 Lip:18,86 HC:86,04

Kcal:708,61 Prot:41,46 Lip:16,16 HC:93,92

Kcal:700,72 Prot:18,53 Lip:18,79 HC:83,6

7

8

9

10

11

Lentejas estofadas (sin sal añadida)

Macarrones napolitana (sin sal añadida)

Crema de calabaza (sin sal añadida)

Sopa de ave con fideos (sin sal añadida)

Arroz a al milanesa (sin sal añadida)

Jamonicos de pollo asado (sin sal añadida)

Abadejo al horno (sin sal añadida)

Pechuga de pavo al horno (sin sal añadida)

Garbanzos estofados con verduras (sin sal añadida)

Tortilla francesa (sin sal añadida)

Con ensalada (sin sal añadida)

Con ensalada (sin sal añadida)

Con ensalada (sin sal añadida)

Yogurt desntado / Pan / Agua

Con ensalada (sin sal añadida)

Yogur desnatado / pan / agua

Compota / pan / agua

Compota / pan / agua

Fruta / pan / agua

Kcal:893,9 Prot:59,78 Lip:27,97 HC:94,13

Kcal:631,61 Prot:21,49 Lip:23,54 HC:73,77

Kcal:858,82 Prot:42,94 Lip:30,47 HC:96,89

Kcal:701,88 Prot:28,98 Lip:16,46 HC:86,04

Kcal:690,1 Prot:39,95 Lip:9,49 HC:85,17

14

15

16

17

18

Crema de calabacín (sin sal añadida)

Judías verdes con patatas al ajoarriero (sin sal añadida)

Alubias pintas estofadas (sin sal añadida)

Espirales en salsa de tomate (sin sal añadida)

Arroz con verduras (sin sal añadida)

Palometa en salsa de cebolla (sin sal añadida)

Estofado de pollo al curry (sin sal añadida)

Filete de merluza al horno (sin sal añadida)

Tortilla francesa (sin sal añadida)

Magro de cerdo con tomate (sin sal añadida)

Con zanahoria (sin sal añadida)

Con verduras (sin sal añadida)

Con ensalada (sin sal añadida)

Con ensalada (sin sal añadida)

Con ensalada (sin sal añadida)

Yogurt desnatado / Pan / Agua

Fruta / pan / agua

Fruta / pan / agua

Yogur desnatado / pan / agua

Fruta / pan / agua

Kcal:602,59 Prot:36,75 Lip:13,53 HC:78,19

Kcal:748,27 Prot:46,97 Lip:27,19 HC:74,02

Kcal:819,85 Prot:30,92 Lip:19,34 HC:89,17

Kcal:689,89 Prot:20,55 Lip:20,51 HC:83,07

Kcal:825,6 Prot:45,04 Lip:17,74 HC:89,39

21

22

23

24

25

Lentejas estofadas con puerro (sin sal añadida)

Crema de verduras (sin sal añadida)

Sopa de ave con ficeos (sin sal añadida)

Patatas estofadas con verduras (sin sal añadida)

Merluza a la mediterránea (sin sal añadida)

Jamonicos de pollo asado al romero (sin sal añadida)

Garbanzos estofados con verduras (sin sal añadida)

Escalope de pollo asado (sin sal añadida)

VACACIONES

Con ensalada (sin sal añadida)

Con ensalada (sin sal añadida)

Con ensalada (sin sal añadida)

Con ensalada (sin sal añadida)

Yogurt desnatado / Pan / Agua

Fruta / pan / agua

Fruta / pan / agua

Yogurt desnatado / Pan / Agua

Kcal:598,34 Prot:41,67 Lip:9,23 HC:79,94

Kcal:921,1 Prot:33,8 Lip:53,4 HC:89,7

Kcal:752,38 Prot:33,03 Lip:14,5 HC:83,6

Kcal:904,35 Prot:48,95 Lip:45,03 HC:71,09

28

29

30

VACACIONES

VACACIONES

VACACIONES

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