

MENÚ BASAL

DIETISTA-NUTRICIONISTA: VICTORIA GRANDE

Nº COLEGIADO: MAD00027



	<p>Judías verdes con patatas</p> <p>Escalope de pollo empanado</p> <p>Con ensalada</p> <p>Fruta / pan / agua</p> <p>Kcal:633,45 Prot:30,12 Lip:25,56 HC:67,28</p>	<p>1</p> <p>Lentejas guisadas con calabaza (lenteja, calabaza, tomate, cebolla, pimiento)</p> <p>Estofado de cerdo con verduras (menestra, patata)</p> <p>Con ensalada</p> <p>Fruta / pan / agua</p> <p>Kcal:672,13 Prot:37,38 Lip:19,06 HC:81,22</p>	<p>2</p> <p>Sopa de lluvia con picadillo (jamón york, huevo)</p> <p>Merluza a la mediterránea (pimiento rojo, verde, zanahoria, cebolla)</p> <p>Con patatas horno</p> <p>Yogurt/ Pan/ Agua</p> <p>Kcal:544,33 Prot:26,29 Lip:13,75 HC:75,04</p>	<p>3</p> <p>Arroz con pisto (cebolla berenjena, calabacín, pimiento)</p> <p>Tortilla de espinacas (huevo, espinacas)</p> <p>Con ensalada</p> <p>Fruta / pan / Agua</p> <p>Kcal:549,7 Prot:12,2 Lip:13,37 HC:93,6</p>
<p>7</p> <p>Lentejas estofadas (lenteja, patata, zanahoria, tomate)</p> <p>Jamoncitos de pollo asado</p> <p>Con ensalada</p> <p>Yogurt/ Pan/ Agua</p> <p>Kcal:793,23 Prot:53,14 Lip:30,22 HC:72,96</p>	<p>8</p> <p>Macarrones napolitana (macarrones, zanahoria, cebolla, tomate)</p> <p>Abadejo al horno</p> <p>Con ensalada</p> <p>Fruta / pan / Agua</p> <p>Kcal:Kcal Prot:Prot (g) Lip:Lip (g) HC:HC (g)</p>	<p>9</p> <p>Crema de calabaza (zanahoria, calabaza, patata)</p> <p>Cordon bleu</p> <p>Con ensalada</p> <p>Fruta / pan / Agua</p> <p>Kcal:769,01 Prot:37,89 Lip:28,05 HC:85,9</p>	<p>10</p> <p>Sopa de cocido con fideos (fideos, pollo, zanahoria, puerro)</p> <p>Cocido completo (garbanzos, patata, ternera, tocino, zanahoria)</p> <p>Fruta / pan / Agua</p> <p>Kcal:763,01 Prot:26,03 Lip:31,69 HC:86,91</p>	<p>11</p> <p>Arroz a la milanesa (arroz, carne picada mixta, zanahoria, guisantes, cebolla, pimiento, tomate)</p> <p>Tortilla de patatas (patata, huevo)</p> <p>Con ensalada</p> <p>Fruta / pan / Agua</p> <p>Kcal:592,24 Prot:24,66 Lip:11,58 HC:69,79</p>
<p>14</p> <p>Crema de calabacín (calabacín, patata)</p> <p>Palometa en salsa de cebolla (cebolla, ajo, orégano)</p> <p>Con zanahoria</p> <p>Fruta / pan / Agua</p> <p>Kcal:533,32 Prot:24,33 Lip:13,84 HC:72,96</p>	<p>15</p> <p>Judías verdes con patatas al ajoarriero</p> <p>Estofado de pollo al curry (menestra, patata)</p> <p>Con verduras</p> <p>Fruta / pan / Agua</p> <p>Kcal:611,97 Prot:31,43 Lip:21,09 HC:70,4</p>	<p>16</p> <p>Alubias pintas estofadas (alubias, patata, zanahoria, pimiento, cebolla, tomate)</p> <p>Merluza empanada</p> <p>Con ensalada</p> <p>Fruta / pan / agua</p> <p>Kcal:758,74 Prot:26,32 Lip:21,68 HC:105,55</p>	<p>17</p> <p>Espirales ecológicos con chorizo y tomate</p> <p>Tortilla de espinacas (huevo, espinacas)</p> <p>Con ensalada</p> <p>Yogurt/ Pan/ Agua</p> <p>Kcal:648,03 Prot:16,19 Lip:27,07 HC:82,43</p>	<p>18</p> <p>Paella mediterránea (arroz, gamba, pota, mejillón, cebolla, pimiento, tomate)</p> <p>Caldereta de cerdo a la jardinera (menestra, patata, champiñones, cebolla, tomate)</p> <p>Con ensalada</p> <p>Fruta / pan / agua</p> <p>Kcal:745,03 Prot:38,76 Lip:19,55 HC:100,11</p>
<p>21</p> <p>Lentejas estofadas con puerro (lenteja, patata, puerro, zanahoria, tomate)</p> <p>Merluza a la mediterránea (pimiento rojo, verde, zanahoria, cebolla)</p> <p>Con ensalada</p> <p>Yogurt / pan / agua</p> <p>Kcal:505,8 Prot:27,44 Lip:11,5 HC:67,23</p>	<p>22</p> <p>MENÚ ESPECIAL FIN DE CURSO</p> <p>Pizza y nuggest de pollo</p> <p>Con patatas</p> <p>Yogurt líquido / agua</p> <p>Kcal:790,98 Prot:26,18 Lip:42,93 HC:69,56</p>	<p>23</p> <p>Sopa de cocido con fideos (fideos, pollo, zanahoria, puerro)</p> <p>Cocido completo (garbanzos, patata, Ternera, tocino, zanahoria)</p> <p>Fruta / pan / agua</p> <p>Kcal:839,14 Prot:32,04 Lip:35,86 HC:91,83</p>	<p>24</p> <p>Patatas a la riojana (patata, chorizo, cebolla, pimiento)</p> <p>Escalope de pollo asado</p> <p>Con ensalada</p> <p>Fruta / pan / Agua</p> <p>Kcal:703,58 Prot:28,3 Lip:38,85 HC:56,59</p>	<p>25</p> <p>VACACIONES</p>

VACACIONES

VACACIONES

VACACIONES

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