

Sin pescado / Sin marisco

1

2

3

4

DIETISTA-NUTRICIONISTA: VICTORIA GRANDE

Nº COLEGIADO: MAD00027



Judías verdes con patatas

Lentejas guisadas con calabaza

Sopa de lluvia con picadillo

Arroz con pisto

Escalope de pollo empanado

Estofado de cerdo con verduras

Filete de pavo al horno

Tortilla de espinacas

Con ensalada

Con ensalada

Con patatas horno

Con ensalada

Fruta / pan / agua

Fruta / pan / agua

Yogur / pan / agua

Fruta / pan / agua

Kcal:884,55 Prot:33,99 Lip:90,44 HC:880,08

Kcal:810,31 Prot:20,75 Lip:94,65 HC:806,22

Kcal:701,52 Prot:16 Lip:92,98 HC:697,98

Kcal:770,8 Prot:20,67 Lip:124,96 HC:766,9

7

8

9

10

11

Lentejas estofadas

Macarrones napolitana

Crema de calabaza

Sopa de cocido con fideos

Arroz a la milanesa

Jamoncitos de pollo asado

Cinta de lomo fresca al horno

Pechuga de pavo al horno

Garbanzos estofados con carne

Tortilla de patatas

Con ensalada

Con ensalada

Con ensalada

Natillas / Pan / Agua

Con ensalada

Yogur / pan / agua

Fruta / pan / agua

Fruta / pan / agua

Natillas / Pan / Agua

Fruta / pan / agua

Kcal:884,96 Prot:27,69 Lip:93,19 HC:880,49

Kcal:886,18 Prot:27,19 Lip:128,04 HC:881,71

Kcal:850,23 Prot:30,16 Lip:95,92 HC:845,93

Kcal:873,9 Prot:32,69 Lip:105,04 HC:869,49

Kcal:759,11 Prot:10,44 Lip:93,68 HC:755,28

14

##

16

17

18

Crema de calabacín

Judías verdes con patatas al ajoarriero

Alubias pintas estofadas

Espirales con chorizo y tomate

Arroz con verduras

Cinta de lomo fresca adobada al horno

Estofado de pollo al curry

Jamón de cerdo al horno

Tortilla de espinacas

Caldereta de cerdo a la jardinera

Con zanahoria

Con verduras

Con ensalada

Con ensalada

Con ensalada

Natillas / Pan / Agua

Fruta / pan / agua

Fruta / pan / agua

Yogur / pan / agua

Fruta / pan / agua

Kcal:662,85 Prot:40,42 Lip:14,88 HC:86,01

Kcal:859,75 Prot:56,87 Lip:32,02 HC:85,39

Kcal:901,83 Prot:34,01 Lip:21,28 HC:131,09

Kcal:984,05 Prot:30,26 Lip:46,02 HC:134,17

Kcal:861,41 Prot:50,12 Lip:20,82 HC:114,11

21

##

23

24

25

Lentejas estofadas con puerro

Arroz blanco con salsa de tomate

Sopa de cocido con fideos

Patatas a la riojana

Guiso de pavo al curry

Burguer meat (albóndigas) mixtas en salsa española

Garbanzos estofados con carne

Escalope de pollo asado

VACACIONES

Con verduras

Con patatas

Con ensalada

Yogur / pan / agua

Fruta / pan / agua

Fruta / pan / agua

Natillas / Pan / Agua

Kcal:658,17 Prot:10,16 Lip:87,94 HC:654,85

Kcal:932,69 Prot:54,68 Lip:91,65 HC:927,98

Kcal:954,74 Prot:36,79 Lip:111,05 HC:949,92

Kcal:895,3 Prot:44,58 Lip:70,38 HC:890,78

28

##

30

VACACIONES

VACACIONES

VACACIONES

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