NOVIEMBRE 2021

MENÚ BASAL

LUNES 01	MARTES 02	MIÉRCOLES 03	JUEVES 04	VIERNES 05
FESTIVO	Macarrones en salsa de tomate Filete de abadejo en salsa a la crema (cebolla, puerro, zanahoria, nata) Con ensalada Fruta / Pan / Agua Kcal:688,92 Prot:44,98 Lip:11,08 HC:97,71	Judías verdes con patatas Muslo de pollo al horno Con ensalada Fruta / Pan / Agua Kcal:901,24 Prot:72,6 Lip:37,31 HC:62,95	Lentejas guisadas con arroz (lentejas, arroz) Tortilla de patatas (patata, huevo) Con ensalada Yogurt / pan / agua Kcal:853,13 Prot:38,97 Lip:40,06 HC:79,68	Sopa de pistones con picadillo (jamón york, huevo) Goulash de ternera (zanahoria, pimiento, puerro, cebolla) Con patatas Fruta / pan / agua Kcal:994,6 Prot:39,29 Lip:28,27 HC:135,9
LUNES 08 JORNADA ECOLÓGICA	**MARTES 09**	**MIÉRCOLES 10**	**JUEVES 11** JORNADA MADRILEÑA	**VIERNES 12**
Arroz ecológico con tomate (Arroz, tomate) Fogonero en salsa marinera (zanahoria,mejillón,calamar) Con guisantes Yogurt/ Pan/ Agua Kcal:888,93 Prot:52,9 Lip:16,1 HC:122,34	Alubias pintas estofadas con verduras (alubias, patata, zanahoria, pimiento, cebolla, Burguer meat (hamburguesa) mixta al horno Con ensalada Fruta / pan / agua Kcal:969,91 Prot:41,76 Lip:45,59 HC:86,53	Crema de brócoli (brócoli, patata) Jamonitos de pollo asados Con ensalada Fruta / pan / agua Kcal:757,89 Prot:46,04 Lip:23,56 HC:83,67	Sopa de cocido con fideos (fideos, pollo, zanahoria, puerro) Cocido completo (garbanzos, patata, ternera, tocino, zanahoria) Natillas / Pan / Agua Kcal:882,73 Prot:31,48 Lip:33,02 HC:106,1	Coditos salteados con pollo y verduras wok Tortilla francesa Con ensalada Fruta / pan / agua Kcal:861,45 Prot:45,7 Lip:31,27 HC:104,89
LUNES 15	**MARTES 16**	**MIÉRCOLES 17**	**JUEVES 18** JORNADA MEDITERRÁNEA	**VIERNES 19**
Patatas guisadas con chorizo (patata, chorizo, cebolla, pimiento) Filete de salmón al horno Con zanahorias Natillas / Pan / Agua Kcal:901,1 Prot:45,26 Lip:52,49 HC:80,27	Judías verdes con patatas Escalope de pollo empanado Con ensalada Fruta / pan / agua Kcal:893,48 Prot:49,11 Lip:34,34 HC:91,35	Lentejas guisadas con calabaza (lenteja, calabaza, tomate, cebolla, pimiento) Estofado de cerdo con verduras (menestra, patata) Con ensalada Fruta / pan / agua Kcal:818,49 Prot:53,79 Lip:20,96 HC:95,61	Sopa de lluvia con picadillo (jamón york, huevo) Merluza a la mediterránea (pimiento rojo,verde, zanahoria,cebolla) Con patatas Yogurt/ Pan/ Agua Kcal:708,61 Prot:41,46 Lip:16,16 HC:93,92	Arroz con pisto (cebolla berenjena, calabacín, pimiento) Tortilla de espinacas (huevo, patata, espinacas) Con ensalada Fruta / Pan / Agua Kcal:778,58 Prot:20,59 Lip:20,88 HC:126,22
LUNES 22	**MARTES 23** JORNADA ITALIANA	**MIÉRCOLES 24**	**JUEVES 25** JORNADA MADRILEÑA	**VIERNES 26**
Lentejas estofadas (lenteja, patata, zanahoria, tomate) Jamoncitos de pollo asados Con ensalada Yogurt/ Pan/ Agua Kcal:893,9 Prot:59,78 Lip:27,97 HC:94,13	Macarrones napolitana (macarrones, zanahoria, cebolla, tomate) Abadejo al horno Con ensalada Fruta / pan / Agua Kcal:895,13 Prot:25,13 Lip:27,47 HC:129,33	Crema de calabaza (zanahoria, calabaza, patata) Cordon bleu Con ensalada Fruta / pan / Agua Kcal:858,82 Prot:42,94 Lip:30,47 HC:96,89	Sopa de cocido con fideos (fideos, pollo, zanahoria, puerro) Cocido completo (garbanzos, patata, ternera, tocino, zanahoria) Natillas / Pan / Agua Kcal:882,73 Prot:31,48 Lip:33,02 HC:106,1	Arroz a la milanesa (arroz, carne picada mixta, zanahoria, guisantes, cebolla, pimiento, tomate) Tortilla de patatas (patata, huevo) Con ensalada Fruta / pan / Agua Kcal:766,78 Prot:44,39 Lip:10,55 HC:94,63
LUNES 29	**MARTES 30**			
Crema de calabacín (calabacín, patata) Palometa en salsa de cebolla (cebolla, ajo, orégano) Con zanahoria Natillas / Pan / Agua Kcal:669,54 Prot:40,83 Lip:15,03 HC:86,88	Judías verdes con patatas al ajoarriero Estofado de pollo al curry (menestra, patata) Con verduras Fruta / pan / agua Kcal:831,42 Prot:52,19 Lip:30,22 HC:82,25			

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

DIETISTA-NUTRICIONISTA: VICTORIA G
Nº COLEGIADO: MAD00027

LISTADO DE DECLARACIÓN OBLIGATORIA DE SUSTANCIAS QUE PUEDEN CAUSAR ALERGIAS O INTOLERANCIAS ALIMENTARIAS EN PLATOS/PRODUCTOS

Los platos específicos de dietas especiales (alergias o intolerancias) se elaboran siguiendo unas normas de manipulación de alimentos que minimizan la contaminación cruzada con ingredientes alérgenos o causantes de intolerancias. Estas normas están indicadas en el plan de control de alérgenos del Sistema de Autocontrol del centro.

SIEMPRE asegurar la PRESENCIA/AUSENCIA de estas sustancias mediante la REVISIÓN del ETIQUETADO DEL PROVEEDOR.

CENTRO PRODUCCION:
COCINA CENTRAL SAN FERNANDO DE HENARES
(RGSEAA Nº226,00371/M)

BASAL 2021/2022

PRIMER PLATO

DENOMINACIÓN DEL PLATO/PRODUCTO		SUSTANCIAS QUE PUEDEN CAUSAR ALERGIAS o INTOLERANCIAS ALIMENTARIAS de DECLARACIÓN OBLIGATORIA													
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
		Gluten	Leche y sus derivados (incluida la lactosa)	Huevo	Pescado	Moluscos (incluye cefalópodos)	Crustáceos	Frutos de cáscara	Cacahuetes	Sésamo	Soja	Altramuces	Mostaza	Apio	Dióxido de azufre y sulfitos
ACELGAS CON PATATAS SALTEADAS	contiene:														X
ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS	contiene:														X
ALUBIAS PINTAS ESTOFADAS	contiene:														X
ARROZ A LA MILANESA	contiene:										X			X	X
ARROZ CON PISTO	contiene:														
ARROZ CON VERDURAS	contiene:														
ARROZ ECOLÓGICO CON TOMATE	contiene:														
CODITOS SALTEADOS CON POLLO Y VERDURAS	contiene:	X		X											
CREMA DE BRÓCOLI	contiene:													X	X
CREMA DE CALABACÍN	contiene:														X
CREMA DE CALABAZA	contiene:														X
CREMA DE VERDURAS	contiene:														X
ESCALOPE DE POLLO ASADO	contiene:														X
ESPIRALES ECOÓGICOS C/CHORIZO Y TOMATE	contiene:	X	X	X							X				
FIDEUÁ DE PESCADO	contiene:	X		X	X	X	X								X
FIDEUÁ DE VERDURAS	contiene:	X		X											
GARBANZOS ESTOFADOS CON VERDURAS	contiene:														X
GARBANZOS GUISADOS	contiene:														X
GUISANTES SALTEADOS CON JAMÓN YORK	contiene:		X								X				
JUDÍAS VERDES CON PATATAS	contiene:														X
JUDÍAS VERDES CON PATATAS AJOARRIERO	contiene:														X
LENTEJAS CASERAS	contiene:	X	X								X				
LENTEJAS ESTOFADAS	contiene:	X													X
LENTEJAS ESTOFADAS CON ARROZ	contiene:	X													X
LENTEJAS ESTOFADAS CON PUERRO	contiene:	X													X
LENTEJAS GUISADAS CON CALABAZA	contiene:	X													X
MACARRONES EN SALSA DE TOMATE	contiene:	X		X											
MACARRONES NAPOLITANA	contiene:	X		X											
MENESTRA DE VERDURAS	contiene:														X
PAELLA MEDITERRÁNEA	contiene:				X	X	X								
PATATAS A LA RIOJANA	contiene:		X								X				X
PATATAS ESTOFADAS CON VERDURAS	contiene:														X
PATATAS GUISADAS CON CHORIZO	contiene:		X								X				X
SOPA DE COCIDO CON FIDEOS	contiene:	X		X											
SOPA DE LLUVIA CON PICADILLO	contiene:	X	X	X							X				
SOPA DE PESCADO CON LLUVIA	contiene:	X		X	X	X	X								X
SOPA DE PISTONES CON PICADILLO	contiene:	X	X	X							X				
TALLARINES CON POLLO Y VERDURAS WOK	contiene:	X		X											

LISTADO DE DECLARACIÓN OBLIGATORIA DE SUSTANCIAS QUE PUEDEN CAUSAR ALERGIAS O INTOLERANCIAS ALIMENTARIAS EN PLATOS/PRODUCTOS

Los platos específicos de dietas especiales (alergias o intolerancias) se elaboran siguiendo unas normas de manipulación de alimentos que minimizan la contaminación cruzada con ingredientes alérgenos o causantes de intolerancias. Estas normas están indicadas en el plan de control de alérgenos del Sistema de Autocontrol del centro.

SIEMPRE asegurar la PRESENCIA/AUSENCIA de estas sustancias mediante la REVISIÓN del ETIQUETADO DEL PROVEEDOR.

CENTRO PRODUCCIÓN:
COCINA CENTRAL SAN FERNANDO DE HENARES
(RGSEAA Nº226,00371/M)

BASAL 2021/2022

SEGUNDO PLATO

DENOMINACIÓN DEL PLATO/PRODUCTO		SUSTANCIAS QUE PUEDEN CAUSAR ALERGIAS o INTOLERANCIAS ALIMENTARIAS de DECLARACIÓN OBLIGATORIA													
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
		Gluten	Leche y sus derivados (incluida la lactosa)	Huevo	Pescado	Moluscos (incluye cefalópodos)	Crustáceos	Frutos de cáscara	Cacahuetes	Sésamo	Soja	Altramuces	Mostaza	Apio	Dióxido de azufre y sulfitos
ABADEJO AL HORNO	contiene:				X										
BACALAO AL HORNO	contiene:				X	X	X								
BACALAO EN SALSA VERDE	contiene:				X	X	X								
BURGUER MEAT (ALBÓNDIGAS)MIXTAS EN SALS/	contiene:										X				
BURGUER MEAT (HAMBURGUESA) MIXTA AL HO	contiene:										X				X
CALDERETA DE CERDO	contiene:														X
CALDERETA DE CERDO A LA JARDINERA	contiene:														X
CINTA DE LOMO FRESCA AL HORNO	contiene:														
COCIDO COMPLETO	contiene:		X								X				X
CORDON BLEU	contiene:	X	X	X							X		X		X
ESCALOPE DE POLLO ASADO	contiene:														X
ESCALOPE DE POLLO EMPANADO	contiene:	X	X								X				X
ESCALOPINES DE TERNERA	contiene:														
ESTOFADO DE CERDO A LA PROVENZAL	contiene:														X
ESTOFADO DE CERDO CON VERDURAS	contiene:														X
ESTOFADO DE POLLO A LA JARDINERA	contiene:														X
ESTOFADO DE POLLO AL CURRY	contiene:														X
FILETE DE ABADEJO EN SALSA A LA CREMA	contiene:		X		X										
FILETE DE JAMÓN EN SALSA DE CIRUELA	contiene:														
FILETE DE LOMO ADOBADO ASADO AL ESTILO PR	contiene:														X
FILETE DE SALMÓN AL HORNO	contiene:				X										
FOGONERO EN SALSA MARINERA	contiene:														
GOULASH DE TERNERA	contiene:														X
JAMONCITOS DE POLLO ASADO	contiene:														X
JUREL AL HORNO CON AJO Y PEREJIL	contiene:				X										X
MERLUZA A LA MEDITERRÁNEA	contiene:				X										X
MERLUZA EMPANADA	contiene:	X	X	X	X	X	X				X				
MUSLO DE POLLO AL HORNO	contiene:														X
PALOMETA EN SALSA DE CEBOLLA	contiene:				X	X	X								
SALMÓN EN SALSA MARINERA	contiene:				X	X	X								X
TORTILLA DE CALABACÍN	contiene:			X											
TORTILLA DE ESPINACAS	contiene:			X											
TORTILLA DE PATATAS	contiene:			X											
TORTILLA FRANCESA	contiene:			X											