

# DICIEMBRE 2021

## MENÚ BASAL

		MIÉRCOLES 01	JUEVES 02	VIERNES 03
		Alubias pintas estofadas (alubias, patata, zanahoria, pimiento, cebolla, tomate)  Merluza empanada Con ensalada Fruta / pan / agua  Kcal:910,94 Prot:34,36 Lip:21,49 HC:132,41	Espirales ecológicos con chorizo y tomate  Tortilla de espinacas (huevo, patata, espinacas) Con ensalada Yogurt/ Pan/ Agua  Kcal:993,99 Prot:30,56 Lip:46,48 HC:135,52	JORNADA MEDITERRÁNEA Paella mediterránea (arroz, gamba, pota, mejillón, cebolla, pimiento, tomate) Caldereta de cerdo a la jardinera (menestra, patata, champiñones, cebolla, tomate) Con ensalada Fruta / pan / agua  Kcal:870,11 Prot:50,62 Lip:21,03 HC:115,26
LUNES 06	MARTES 07	MIÉRCOLES 8	JUEVES 09	VIERNES 10
FESTIVO		FESTIVO	JORNADA RIOJANA Patatas a la riojana (patata, chorizo, cebolla, pimiento)  Escalope de pollo asado Con ensalada Natillas / Pan / Agua  Kcal:904,35 Prot:48,95 Lip:45,03 HC:71,09	Arroz con verduras (arroz, cebolla, calabacín, calabaza, pimiento, tomate)  Tortilla de calabacín (huevo, patata, calabacín) Con ensalada Fruta / pan / agua  Kcal:781,58 Prot:18,79 Lip:20,68 HC:123,22
LUNES 13	MARTES 14	MIÉRCOLES 15	JUEVES 16	VIERNES 17
Alubias blancas estofadas (alubias, patata, zanahoria, pimiento, cebolla, tomate) Filete de lomo adobado asado al estilo provenzal (pimiento rojo, cebolla, tomate) Natillas / Pan / Agua  Kcal:785,72 Prot:50,5 Lip:21,27 HC:86,78	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:757,89 Prot:46,04 Lip:23,56 HC:83,67	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 20	MARTES 21	MIÉRCOLES 22	JUEVES 23	VIERNES 24
JORNADA ECOLÓGICA 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 (alubias, patata, zanahoria, pimiento, cebolla, tomate) Burger meat (hamburguesa) mixta al horno Con ensalada Fruta / pan / agua  Kcal:969,91 Prot:41,76 Lip:45,59 HC:86,53	MENU ESPECIAL Sopa de Navidad  Pizza danonino/ pan / agua  Kcal:901,24 Prot:72,6 Lip:37,31 HC:62,95	JORNADA MADRILEÑA 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 27	MARTES 28	MIÉRCOLES 29	JUEVES 30	VIERNES 31
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 pliso (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

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

