

# ENERO 2022

## MENÚ BASAL

LUNES 03	MARTES 04	MIÉRCOLES 05	JUEVES 06	VIERNES 07
<p>Lentejas estofadas (lenteja, patata, zanahoria, tomate)</p> <p>Jamoncitos de pollo asados</p> <p>Con ensalada Yogurt/ Pan/ Agua</p> <p>Kcal:893,9 Prot:59,78 Lip:27,97 HC:94,13</p>	<p>Macarrones napolitana (macarrones, zanahoria, cebolla, tomate)</p> <p>Abadejo al horno Con ensalada Fruta / pan / Agua</p> <p>Kcal:895,13 Prot:25,13 Lip:27,47 HC:129,33</p>	<p>Crema de calabaza (zanahoria, calabaza, patata)</p> <p>Cordon bleu Con ensalada Fruta / pan / Agua</p> <p>Kcal:858,82 Prot:42,94 Lip:30,47 HC:96,89</p>	<p>FESTIVO</p>	<p>Arroz a la milanesa (arroz, carne picada mixta, zanahoria, guisantes, cebolla, pimiento,</p> <p>Tortilla de patatas (patata, huevo)</p> <p>Con ensalada Fruta / pan / Agua</p> <p>Kcal:766,78 Prot:44,39 Lip:10,55 HC:94,63</p>
LUNES 10	MARTES 11	MIÉRCOLES 12	JUEVES 13	VIERNES 14
<p>Crema de calabacin (calabacin, patata)</p> <p>Palometa en salsa de cebolla (cebolla, ajo, orégano) Con zanahoria Natillas / Pan / Agua</p> <p>Kcal:669,54 Prot:40,83 Lip:15,03 HC:86,88</p>	<p>Judias verdes con patatas al ajoarriero</p> <p>Estofado de pollo al curry (menestra, patata) Con verduras Fruta / pan / agua</p> <p>Kcal:831,42 Prot:52,19 Lip:30,22 HC:82,25</p>	<p>Alubias pintas estofadas (alubias, patata, zanahoria, pimiento, cebolla, tomate)</p> <p>Merluza empanada Con ensalada Fruta / pan / agua</p> <p>Kcal:910,94 Prot:34,36 Lip:21,49 HC:132,41</p>	<p>Espirales ecológicos con chorizo y tomate</p> <p>Tortilla de espinacas (huevo, patata, espinacas) Con ensalada Yogurt/ Pan/ Agua</p> <p>Kcal:993,99 Prot:30,56 Lip:46,48 HC:135,52</p>	<p>Paella mediterránea (arroz, gamba, pota, mejillón, cebolla, pimiento, tomate)</p> <p>Caldereta de cerdo a la jardinera (menestra, patata, champiñones, cebolla, tomate) Con ensalada Fruta / pan / agua</p> <p>Kcal:870,11 Prot:50,62 Lip:21,03 HC:115,26</p>
LUNES 17	MARTES 18	MIÉRCOLES 19	JUEVES 20	VIERNES 21
<p>Lentejas estofadas con puerro (lenteja, patata, puerro, zanahoria, tomate)</p> <p>Merluza a la mediterránea (pimiento rojo, verde, zanahoria, cebolla) Con ensalada Yogurt / pan / agua</p> <p>Kcal:664,82 Prot:46,3 Lip:10,26 HC:88,83</p>	<p>Crema de verduras (calabacin, calabaza, acelgas, patatas)</p> <p>Burguer meat (Albóndigas) mixtas en salsa española (cebolla, zanahoria, puerro) Con patatas Fruta / pan / agua</p> <p>Kcal:942,11 Prot:36,41 Lip:55,24 HC:92,58</p>	<p>Sopa de cocido con fideos (fideos, pollo, zanahoria, puerro)</p> <p>Cocido completo (garbanzos, patata, Ternera, tocino, zanahoria) Fruta / pan / agua</p> <p>Kcal:964,39 Prot:37,53 Lip:37,16 HC:112,18</p>	<p>Patatas a la riojana (patata, chorizo, cebolla, pimiento)</p> <p>Escalope de pollo asado Con ensalada Natillas / Pan / Agua</p> <p>Kcal:904,35 Prot:48,95 Lip:45,03 HC:71,09</p>	<p>Arroz con verduras (arroz, cebolla, calabacin, calabaza, pimiento, tomate)</p> <p>Tortilla de calabacin (huevo, patata, calabacin) Con ensalada Fruta / pan / agua</p> <p>Kcal:781,58 Prot:18,79 Lip:20,68 HC:123,22</p>
LUNES 24	MARTES 25	MIÉRCOLES 26	JUEVES 27	VIERNES 28
<p>Alubias blancas estofadas (alubias, patata, zanahoria, pimiento, cebolla, tomate)</p> <p>Filete de lomo adobado asado al estilo provenzal (pimiento rojo, cebolla, tomate)</p> <p>Natillas / Pan / Agua</p> <p>Kcal:785,72 Prot:50,5 Lip:21,27 HC:86,78</p>	<p>Macarrones en salsa de tomate</p> <p>Filete de abadejo en salsa a la crema (cebolla, puerro, zanahoria, nata) Con ensalada Fruta / Pan / Agua</p> <p>Kcal:688,92 Prot:44,98 Lip:11,08 HC:97,71</p>	<p>Judías verdes con patatas</p> <p>Muslo de pollo al horno Con ensalada Fruta / Pan / Agua</p> <p>Kcal:901,24 Prot:72,6 Lip:37,31 HC:62,95</p>	<p>Lentejas guisadas con arroz (lentejas, arroz)</p> <p>Tortilla de patatas (patata, huevo) Con ensalada Yogurt / pan / agua</p> <p>Kcal:853,13 Prot:38,97 Lip:40,06 HC:79,68</p>	<p>Sopa de pistones con picadillo (jamón york, huevo)</p> <p>Goulash de ternera (zanahoria, pimiento, puerro, cebolla) Con patatas Fruta / pan / agua</p> <p>Kcal:994,6 Prot:39,29 Lip:28,27 HC:135,9</p>
LUNES 31				
<p>Arroz ecológico con tomate (Arroz, tomate)</p> <p>Fogonero en salsa marinera (zanahoria, mejillón, calamar) Con guisantes Yogurt/ Pan/ Agua</p> <p>Kcal:888,93 Prot:52,9 Lip:16,1 HC:122,34</p>				

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