

FEBRERO 2022

MENÚ BASAL

LUNES 31	MARTES 01	MIÉRCOLES 02	JUEVES 03	VIERNES 04
<p>Arroz ecológico con tomate (Arroz, tomate)</p> <p>Fogonero en salsa marinera (zanahoria,mejillón,calamar)</p> <p>Con guisantes Yogurt/ Pan/ Agua</p> <p>Kcal:888,93 Prot:52,9 Lip:16,1 HC:122,34</p>	<p>Alubias pintas estofadas (alubias, patata, zanahoria, pimiento, cebolla, tomate)</p> <p>Burguer meat (hamburguesa) mixta al horno Con ensalada Fruta / pan / agua</p> <p>Kcal:969,91 Prot:41,76 Lip:45,59 HC:86,53</p>	<p>Crema de brócoli (brócoli, patata)</p> <p>Jamonitos de pollo asados Con ensalada Fruta / pan / agua</p> <p>Kcal:757,89 Prot:46,04 Lip:23,56 HC:83,67</p>	<p>Sopa de cocido con fideos (fideos, pollo, zanahoria, puerro)</p> <p>Cocido completo (garbanzos, patata, ternera, tocino, zanahoria)</p> <p>Natillas / Pan / Agua</p> <p>Kcal:882,73 Prot:31,48 Lip:33,02 HC:106,1</p>	<p>Coditos salteados con pollo y verduras wok</p> <p>Tortilla francesa Con ensalada Fruta / pan / agua</p> <p>Kcal:861,45 Prot:45,7 Lip:31,27 HC:104,89</p>
LUNES 07	MARTES 08	MIÉRCOLES 09	JUEVES 10	VIERNES 11
<p>Patatas guisadas con chorizo (patata, chorizo, cebolla, pimiento)</p> <p>Filete de salmón al horno Con zanahorias Natillas / Pan / Agua</p> <p>Kcal:901,1 Prot:45,26 Lip:52,49 HC:80,27</p>	<p>Judías verdes con patatas</p> <p>Escalope de pollo empanado Con ensalada Fruta / pan / agua</p> <p>Kcal:893,48 Prot:49,11 Lip:34,34 HC:91,35</p>	<p>Lentejas guisadas con calabaza (lenteja, calabaza, tomate, cebolla, pimiento)</p> <p>Estofado de cerdo con verduras (menestra, patata) Con ensalada Fruta / pan / agua</p> <p>Kcal:818,49 Prot:53,79 Lip:20,96 HC:95,61</p>	<p>Sopa de lluvia con picadillo (jamón york, huevo)</p> <p>Merluza a la mediterránea (pimiento rojo,verde, zanahoria,cebolla) Con patatas Yogurt/ Pan/ Agua</p> <p>Kcal:708,61 Prot:41,46 Lip:16,16 HC:93,92</p>	<p>Arroz con pisto (cebolla berenjena, calabacín, pimiento)</p> <p>Tortilla de espinacas (huevo, patata, espinacas) Con ensalada Fruta / Pan / Agua</p> <p>Kcal:778,58 Prot:20,59 Lip:20,88 HC:126,22</p>
LUNES 14	MARTES 15	MIÉRCOLES 16	JUEVES 17	VIERNES 18
<p>Lentejas estofadas (lenteja, patata, zanahoria, tomate)</p> <p>Jamoncitos de pollo asados 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>Sopa de cocido con fideos (fideos, pollo, zanahoria, puerro)</p> <p>Cocido completo (garbanzos, patata, ternera, tocino, zanahoria)</p> <p>Natillas / Pan / Agua</p> <p>Kcal:882,73 Prot:31,48 Lip:33,02 HC:106,1</p>	<p>Arroz a la milanesa (arroz, carne picada mixta, zanahoria, guisantes, cebolla, pimiento, tomate)</p> <p>Tortilla de patatas (patata, huevo) Con ensalada Fruta / pan / Agua</p> <p>Kcal:766,78 Prot:44,39 Lip:10,55 HC:94,63</p>
LUNES 21	MARTES 22	MIÉRCOLES 23	JUEVES 24	VIERNES 25
<p>Crema de calabacín (calabacín, 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>Judías 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) 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 28	MARTES 01	MIÉRCOLES 02	JUEVES 03	VIERNES 04
<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 (calabacín, 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)</p> <p>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, calabacín, calabaza, pimiento, tomate)</p> <p>Tortilla de calabacín (huevo, patata, calabacín) Con ensalada Fruta / pan / agua</p> <p>Kcal:781,58 Prot:18,79 Lip:20,68 HC:123,22</p>

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

DIETISTA-NUTRICIONISTA: VICTORIA C
Nº COLEGIADO: MAD00027