

MARZO 2022

MENÚ BASAL

| 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)</p> <p>Con ensalada</p> <p>Yogurt / pan / agua</p> <p>Kcal:664,82 Prot:46,3 Lip:10,26 HC:88,83</p> | <p>Patatas a la riojana (patata, chorizo, cebolla, pimiento)</p> <p>Escalope de pollo asado</p> <p>Con ensalada</p> <p>Fruta / pan / agua</p> <p>Kcal:942,11 Prot:36,41 Lip:55,24 HC:92,58</p> | <p>Crema de verduras (calabacín, calabaza, acelgas, patatas)</p> <p>Burguer meat (Albóndigas) de bacalao en salsa con patatas</p> <p>Con patatas</p> <p>Fruta / pan / agua</p> <p>Kcal:964,39 Prot:37,53 Lip:37,16 HC:112,18</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: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)</p> <p>Con ensalada</p> <p>Fruta / pan / agua</p> <p>Kcal:781,58 Prot:18,79 Lip:20,68 HC:123,22</p> |
| LUNES 07 | MARTES 08 | MIÉRCOLES 09 | JUEVES 10 | VIERNES 11 |
| <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)</p> <p>Con ensalada</p> <p>Fruta / Pan / Agua</p> <p>Kcal:688,92 Prot:44,98 Lip:11,08 HC:97,71</p> | <p>Sopa de pistones con picadillo (jamón york, huevo)</p> <p>Goulash de ternera (zanahoria, pimiento, puerro, cebolla)</p> <p>Con patatas</p> <p>Fruta / Pan / Agua</p> <p>Kcal:901,24 Prot:72,6 Lip:37,31 HC:62,95</p> | <p>Judías verdes con patatas</p> <p>Muslo de pollo al horno</p> <p>Con ensalada</p> <p>Yogurt / pan / agua</p> <p>Kcal:853,13 Prot:38,97 Lip:40,06 HC:79,68</p> | <p>Lentejas guisadas con arroz (lentejas, arroz)</p> <p>Tortilla de patatas (patata, huevo)</p> <p>Con ensalada</p> <p>Fruta / pan / agua</p> <p>Kcal:994,6 Prot:39,29 Lip:28,27 HC:135,9</p> |
| LUNES 14 | MARTES 15 | MIÉRCOLES 16 | JUEVES 17 | VIERNES 18 |
| <p>Arroz ecológico con tomate (Arroz, tomate)</p> <p>Fogonero en salsa marinera (zanahoria, mejillón, calamar)</p> <p>Con guisantes</p> <p>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</p> <p>Con ensalada</p> <p>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>Jamonicitos de pollo asados</p> <p>Con ensalada</p> <p>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 y verduras wok</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Con ensalada</p> <p>Fruta / pan / agua</p> <p>Kcal:861,45 Prot:45,7 Lip:31,27 HC:104,89</p> |
| LUNES 21 | MARTES 22 | MIÉRCOLES 23 | JUEVES 24 | VIERNES 25 |
| <p>Patatas guisadas con chorizo (patata, chorizo, cebolla, pimiento)</p> <p>Filete de salmón al horno</p> <p>Con zanahorias</p> <p>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</p> <p>Con ensalada</p> <p>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)</p> <p>Con ensalada</p> <p>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)</p> <p>Con patatas</p> <p>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)</p> <p>Con ensalada</p> <p>Fruta / Pan / Agua</p> <p>Kcal:778,58 Prot:20,59 Lip:20,88 HC:126,22</p> |
| LUNES 28 | MARTES 29 | MIÉRCOLES 30 | JUEVES 31 | VIERNES 01 |
| <p>Lentejas estofadas (lenteja, patata, zanahoria, tomate)</p> <p>Jamonicitos de pollo asados</p> <p>Con ensalada</p> <p>Yogurt/ Pan/ Agua</p> <p>Kcal:893,9 Prot:59,78 Lip:27,97 HC:94,13</p> | <p>Arroz a la milanesa (arroz, carne picada mixta, zanahoria, guisantes, cebolla, pimiento, tomate)</p> <p>Tortilla de patatas (patata, huevo)</p> <p>Con ensalada</p> <p>Fruta / pan / Agua</p> <p>Kcal:895,13 Prot:25,13 Lip:27,47 HC:129,33</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:858,82 Prot:42,94 Lip:30,47 HC:96,89</p> | <p>Crema de calabaza (zanahoria, calabaza, patata)</p> <p>Cordon bleu</p> <p>Con ensalada</p> <p>Fruta / pan / Agua</p> <p>Kcal:882,73 Prot:31,48 Lip:33,02 HC:106,1</p> | <p>Macarrones napolitana (macarrones, zanahoria, cebolla, tomate)</p> <p>Abadejo al horno</p> <p>Con ensalada</p> <p>Fruta / pan / Agua</p> <p>Kcal:766,78 Prot:44,39 Lip:10,55 HC:94,63</p> |

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

DIETISTA-NUTRICIONISTA: VICTORI
Nº COLEGIADO: MAD00027

