

MAYO 2022

MENÚ BASAL

LUNES 02	MARTES 03	MIÉRCOLES 04	JUEVES 05	VIERNES 06
FESTIVO	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	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	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
LUNES 09	MARTES 10	MIÉRCOLES 11	JUEVES 12	VIERNES 13
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	Arroz a la milanesa (arroz, carne picada mixta, zanahoria, guisantes, cebolla, pimiento, Tortilla de patatas (patata, huevo) Con ensalada Fruta / pan / Agua Kcal:895,13 Prot:25,13 Lip:27,47 HC:129,33	JORNADA MADRILEÑA Sopa de cocido con fideos (fideos, pollo, zanahoria, puerro) Cocido completo (garbanzos, patata, ternera, tocino, zanahoria) Natillas / Pan / Agua Kcal:858,82 Prot:42,94 Lip:30,47 HC:96,89	Crema de calabaza (zanahoria, calabaza, patata) Cordon bleu Con ensalada Fruta / pan / Agua Kcal:882,73 Prot:31,48 Lip:33,02 HC:106,1	JORNADA NAPOLITANA Macarrones napolitana (macarrones, zanahoria, cebolla, tomate) Filete de abadejo al horno Con ensalada Fruta / pan / Agua Kcal:766,78 Prot:44,39 Lip:10,55 HC:94,63
LUNES 16	MARTES 17	MIÉRCOLES 18	JUEVES 19	VIERNES 20
Crema de calabacín (calabacín, patata) Palometa en salsa de cebolla 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	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 Caldereta de cerdo a la jardinera (menestra, patata, champiñones, cebolla, tomate) Con ensalada Yogurt/ Pan/ Agua Kcal:993,99 Prot:30,56 Lip:46,48 HC:135,52	JORNADA MEDITERRANEA Paella mediterránea (arroz, gamba, pota, mejillón, cebolla, pimiento, tomate) Tortilla de espinacas (huevo, patata, espinacas) Con ensalada Fruta / pan / agua Kcal:870,11 Prot:50,62 Lip:21,03 HC:115,26
LUNES 23	MARTES 24	MIÉRCOLES 25	JUEVES 26	VIERNES 27
Lentejas estofadas con puerro (lenteja, patata, puerro, zanahoria, tomate) Merluza a la mediterránea (pimiento rojo, verde, zanahoria, cebolla) Con ensalada Yogurt / pan / agua Kcal:664,82 Prot:46,3 Lip:10,26 HC:88,83	JORNADA RIOJANA Patatas a la riojana (patata, chorizo, cebolla, pimiento) Escalope de pollo asado Con ensalada Fruta / pan / agua Kcal:942,11 Prot:36,41 Lip:55,24 HC:92,58	Arroz con verduras (arroz, cebolla, calabacín, calabaza, pimiento, tomate) Tortilla de calabacín (huevo, patata, calabacín) Con ensalada Fruta / pan / agua Kcal:964,39 Prot:37,53 Lip:37,16 HC:112,18	JORNADA MADRILEÑA Sopa de cocido con fideos (fideos, pollo, zanahoria, puerro) Cocido completo (garbanzos, patata, ternera, tocino, zanahoria) Natillas / Pan / Agua Kcal:904,35 Prot:48,95 Lip:45,03 HC:71,09	Crema de verduras (calabacín, calabaza, acelgas, patatas) Burger meat (albóndigas) de merluza en salsa española Con patatas Fruta / pan / agua Kcal:964,39 Prot:37,53 Lip:37,16 HC:112,18
LUNES 30	MARTES 31	MIÉRCOLES 01	JUEVES 02	VIERNES 03
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	Sopa de pistones con picadillo (jamón york, huevo) Goulash de ternera (zanahoria, pimiento, puerro, cebolla) Con patatas 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 Fruta / pan / agua Kcal:994,6 Prot:39,29 Lip:28,27 HC:135,9	Judías verdes con patatas Muslo de pollo al horno Con ensalada Yogurt / pan / agua Kcal:853,13 Prot:38,97 Lip:40,06 HC:79,68

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