

JUNIO 2022

MENÚ BASAL

LUNES 30	MARTES 31	MIÉRCOLES 01	JUEVES 02	VIERNES 03																																								
<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 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 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)</p> <p>Con ensalada Fruta / pan / agua</p> <p>Kcal:994,6 Prot:39,29 Lip:28,27 HC:135,9</p>	<p>Judías verdes con patatas</p> <p>Muslo de pollo al horno Con ensalada Yogurt / pan / agua</p> <p>Kcal:853,13 Prot:38,97 Lip:40,06 HC:79,68</p>	LUNES 06	MARTES 07	MIÉRCOLES 08	JUEVES 09	VIERNES 10	<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</p> <p>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>Jamonicos de pollo asados Con ensalada Fruta / pan / agua</p> <p>Kcal:757,89 Prot:46,04 Lip:23,56 HC:83,67</p>	<p><small>JORNADA MADRILEÑA</small></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 Con ensalada Fruta / pan / agua</p> <p>Kcal:861,45 Prot:45,7 Lip:31,27 HC:104,89</p>	LUNES 13	MARTES 14	MIÉRCOLES 15	JUEVES 16	VIERNES 17	<p>Patatas guisadas con chorizo (patata, chorizo, cebolla, pimiento)</p> <p>Filete de salmón al horno Con zanahoria Natillas / Pan / Agua</p> <p>Kcal:901,1 Prot:45,26 Lip:52,49 HC:80,27</p>	<p>Arroz con pisto (cebolla, berenjena, calabacín, pimiento)</p> <p>Tortilla de espinacas (huevo, patata, espinacas)</p> <p>Con ensalada Fruta / Pan / Agua</p> <p>Kcal:778,58 Prot:20,59 Lip:20,88 HC:126,22</p>	<p>Lentejas guisadas con calabaza (lenteja, calabaza, tomate, cebolla, pimiento)</p> <p>Estofado de cerdo con verduras (menestra, patata)</p> <p>Con ensalada Fruta / pan / agua</p> <p>Kcal:818,49 Prot:53,79 Lip:20,96 HC:95,61</p>	<p>Sopa de fluvia con picadillo (jamón york, huevo)</p> <p>Merluza a la mediterránea (pimiento rojo, verde, zanahoria, cebolla)</p> <p>Con patatas Yogurt/ Pan/ Agua</p> <p>Kcal:708,61 Prot:41,46 Lip:16,16 HC:93,92</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>	LUNES 20	MARTES 21	MIÉRCOLES 22	JUEVES 23	VIERNES 24	<p>Lentejas estofadas (lenteja, patata, zanahoria, tomate)</p> <p>Jamonicos de pollo asados Con ensalada 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,</p> <p>Tortilla de patatas (patata, huevo)</p> <p>Con ensalada Fruta / pan / Agua</p> <p>Kcal:895,13 Prot:25,13 Lip:27,47 HC:129,33</p>	<p><small>JORNADA MADRILEÑA</small></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 Con ensalada Fruta / pan / Agua</p> <p>Kcal:882,73 Prot:31,48 Lip:33,02 HC:106,1</p>	<p><small>JORNADA NAPOLITANA</small></p> <p>Pizza y nuggets</p> <p>Kcal:766,78 Prot:44,39 Lip:10,55 HC:94,63</p>	LUNES 27	MARTES 28	MIÉRCOLES 29	JUEVES 30	VIERNES 01	<p>Crema de calabacín (calabacín, patata)</p> <p>Palometa en salsa de cebolla 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)</p> <p>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><small>JORNADA ECOLÓGICA</small></p> <p>Espirales ecológicos con chorizo y tomate</p> <p>Caldereta de cerdo a la jardinera (menestra, patata, champiñones, cebolla, tomate)</p> <p>Con ensalada Yogurt/ Pan/ Agua</p> <p>Kcal:993,99 Prot:30,56 Lip:46,48 HC:135,52</p>	<p>Gazpacho</p> <p>Tortilla de espinacas (huevo, patata, espinacas)</p> <p>Con ensalada Fruta / pan / agua</p> <p>Kcal:870,11 Prot:50,62 Lip:21,03 HC:115,26</p>
LUNES 06	MARTES 07	MIÉRCOLES 08	JUEVES 09	VIERNES 10																																								
<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</p> <p>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>Jamonicos de pollo asados Con ensalada Fruta / pan / agua</p> <p>Kcal:757,89 Prot:46,04 Lip:23,56 HC:83,67</p>	<p><small>JORNADA MADRILEÑA</small></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 Con ensalada Fruta / pan / agua</p> <p>Kcal:861,45 Prot:45,7 Lip:31,27 HC:104,89</p>	LUNES 13	MARTES 14	MIÉRCOLES 15	JUEVES 16	VIERNES 17	<p>Patatas guisadas con chorizo (patata, chorizo, cebolla, pimiento)</p> <p>Filete de salmón al horno Con zanahoria Natillas / Pan / Agua</p> <p>Kcal:901,1 Prot:45,26 Lip:52,49 HC:80,27</p>	<p>Arroz con pisto (cebolla, berenjena, calabacín, pimiento)</p> <p>Tortilla de espinacas (huevo, patata, espinacas)</p> <p>Con ensalada Fruta / Pan / Agua</p> <p>Kcal:778,58 Prot:20,59 Lip:20,88 HC:126,22</p>	<p>Lentejas guisadas con calabaza (lenteja, calabaza, tomate, cebolla, pimiento)</p> <p>Estofado de cerdo con verduras (menestra, patata)</p> <p>Con ensalada Fruta / pan / agua</p> <p>Kcal:818,49 Prot:53,79 Lip:20,96 HC:95,61</p>	<p>Sopa de fluvia con picadillo (jamón york, huevo)</p> <p>Merluza a la mediterránea (pimiento rojo, verde, zanahoria, cebolla)</p> <p>Con patatas Yogurt/ Pan/ Agua</p> <p>Kcal:708,61 Prot:41,46 Lip:16,16 HC:93,92</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>	LUNES 20	MARTES 21	MIÉRCOLES 22	JUEVES 23	VIERNES 24	<p>Lentejas estofadas (lenteja, patata, zanahoria, tomate)</p> <p>Jamonicos de pollo asados Con ensalada 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,</p> <p>Tortilla de patatas (patata, huevo)</p> <p>Con ensalada Fruta / pan / Agua</p> <p>Kcal:895,13 Prot:25,13 Lip:27,47 HC:129,33</p>	<p><small>JORNADA MADRILEÑA</small></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 Con ensalada Fruta / pan / Agua</p> <p>Kcal:882,73 Prot:31,48 Lip:33,02 HC:106,1</p>	<p><small>JORNADA NAPOLITANA</small></p> <p>Pizza y nuggets</p> <p>Kcal:766,78 Prot:44,39 Lip:10,55 HC:94,63</p>	LUNES 27	MARTES 28	MIÉRCOLES 29	JUEVES 30	VIERNES 01	<p>Crema de calabacín (calabacín, patata)</p> <p>Palometa en salsa de cebolla 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)</p> <p>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><small>JORNADA ECOLÓGICA</small></p> <p>Espirales ecológicos con chorizo y tomate</p> <p>Caldereta de cerdo a la jardinera (menestra, patata, champiñones, cebolla, tomate)</p> <p>Con ensalada Yogurt/ Pan/ Agua</p> <p>Kcal:993,99 Prot:30,56 Lip:46,48 HC:135,52</p>	<p>Gazpacho</p> <p>Tortilla de espinacas (huevo, patata, espinacas)</p> <p>Con ensalada Fruta / pan / agua</p> <p>Kcal:870,11 Prot:50,62 Lip:21,03 HC:115,26</p>										
LUNES 13	MARTES 14	MIÉRCOLES 15	JUEVES 16	VIERNES 17																																								
<p>Patatas guisadas con chorizo (patata, chorizo, cebolla, pimiento)</p> <p>Filete de salmón al horno Con zanahoria Natillas / Pan / Agua</p> <p>Kcal:901,1 Prot:45,26 Lip:52,49 HC:80,27</p>	<p>Arroz con pisto (cebolla, berenjena, calabacín, pimiento)</p> <p>Tortilla de espinacas (huevo, patata, espinacas)</p> <p>Con ensalada Fruta / Pan / Agua</p> <p>Kcal:778,58 Prot:20,59 Lip:20,88 HC:126,22</p>	<p>Lentejas guisadas con calabaza (lenteja, calabaza, tomate, cebolla, pimiento)</p> <p>Estofado de cerdo con verduras (menestra, patata)</p> <p>Con ensalada Fruta / pan / agua</p> <p>Kcal:818,49 Prot:53,79 Lip:20,96 HC:95,61</p>	<p>Sopa de fluvia con picadillo (jamón york, huevo)</p> <p>Merluza a la mediterránea (pimiento rojo, verde, zanahoria, cebolla)</p> <p>Con patatas Yogurt/ Pan/ Agua</p> <p>Kcal:708,61 Prot:41,46 Lip:16,16 HC:93,92</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>	LUNES 20	MARTES 21	MIÉRCOLES 22	JUEVES 23	VIERNES 24	<p>Lentejas estofadas (lenteja, patata, zanahoria, tomate)</p> <p>Jamonicos de pollo asados Con ensalada 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,</p> <p>Tortilla de patatas (patata, huevo)</p> <p>Con ensalada Fruta / pan / Agua</p> <p>Kcal:895,13 Prot:25,13 Lip:27,47 HC:129,33</p>	<p><small>JORNADA MADRILEÑA</small></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 Con ensalada Fruta / pan / Agua</p> <p>Kcal:882,73 Prot:31,48 Lip:33,02 HC:106,1</p>	<p><small>JORNADA NAPOLITANA</small></p> <p>Pizza y nuggets</p> <p>Kcal:766,78 Prot:44,39 Lip:10,55 HC:94,63</p>	LUNES 27	MARTES 28	MIÉRCOLES 29	JUEVES 30	VIERNES 01	<p>Crema de calabacín (calabacín, patata)</p> <p>Palometa en salsa de cebolla 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)</p> <p>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><small>JORNADA ECOLÓGICA</small></p> <p>Espirales ecológicos con chorizo y tomate</p> <p>Caldereta de cerdo a la jardinera (menestra, patata, champiñones, cebolla, tomate)</p> <p>Con ensalada Yogurt/ Pan/ Agua</p> <p>Kcal:993,99 Prot:30,56 Lip:46,48 HC:135,52</p>	<p>Gazpacho</p> <p>Tortilla de espinacas (huevo, patata, espinacas)</p> <p>Con ensalada Fruta / pan / agua</p> <p>Kcal:870,11 Prot:50,62 Lip:21,03 HC:115,26</p>																				
LUNES 20	MARTES 21	MIÉRCOLES 22	JUEVES 23	VIERNES 24																																								
<p>Lentejas estofadas (lenteja, patata, zanahoria, tomate)</p> <p>Jamonicos de pollo asados Con ensalada 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,</p> <p>Tortilla de patatas (patata, huevo)</p> <p>Con ensalada Fruta / pan / Agua</p> <p>Kcal:895,13 Prot:25,13 Lip:27,47 HC:129,33</p>	<p><small>JORNADA MADRILEÑA</small></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 Con ensalada Fruta / pan / Agua</p> <p>Kcal:882,73 Prot:31,48 Lip:33,02 HC:106,1</p>	<p><small>JORNADA NAPOLITANA</small></p> <p>Pizza y nuggets</p> <p>Kcal:766,78 Prot:44,39 Lip:10,55 HC:94,63</p>	LUNES 27	MARTES 28	MIÉRCOLES 29	JUEVES 30	VIERNES 01	<p>Crema de calabacín (calabacín, patata)</p> <p>Palometa en salsa de cebolla 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)</p> <p>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><small>JORNADA ECOLÓGICA</small></p> <p>Espirales ecológicos con chorizo y tomate</p> <p>Caldereta de cerdo a la jardinera (menestra, patata, champiñones, cebolla, tomate)</p> <p>Con ensalada Yogurt/ Pan/ Agua</p> <p>Kcal:993,99 Prot:30,56 Lip:46,48 HC:135,52</p>	<p>Gazpacho</p> <p>Tortilla de espinacas (huevo, patata, espinacas)</p> <p>Con ensalada Fruta / pan / agua</p> <p>Kcal:870,11 Prot:50,62 Lip:21,03 HC:115,26</p>																														
LUNES 27	MARTES 28	MIÉRCOLES 29	JUEVES 30	VIERNES 01																																								
<p>Crema de calabacín (calabacín, patata)</p> <p>Palometa en salsa de cebolla 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)</p> <p>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><small>JORNADA ECOLÓGICA</small></p> <p>Espirales ecológicos con chorizo y tomate</p> <p>Caldereta de cerdo a la jardinera (menestra, patata, champiñones, cebolla, tomate)</p> <p>Con ensalada Yogurt/ Pan/ Agua</p> <p>Kcal:993,99 Prot:30,56 Lip:46,48 HC:135,52</p>	<p>Gazpacho</p> <p>Tortilla de espinacas (huevo, patata, espinacas)</p> <p>Con ensalada Fruta / pan / agua</p> <p>Kcal:870,11 Prot:50,62 Lip:21,03 HC:115,26</p>																																								

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

DIETISTA-NUTRICIONISTA: VICTORIA
Nº COLEGIADO: MAD00027

(Firma)