serunion educa

MENÚ NOVIEMBRE 2022

MENÚ BASAL SIN MELOCOTÓN

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
CLUB nutrifriends por el planeta **¡JORNADAS GASTRONÓMICAS LLENAS DE PROTEINA VEGETAL!** **LUNES 21 NOVIEMBRE 2022**	**01** **FESTIVO NACIONAL**	**02** LENTEJAS CON CHORIZO (LENTEJAS, PATATA, CHORIZO, TOMATE, CEBOLLA, ZANAHORIA, PIMIENTO ROJO Y VERDE) BACALAO REBOZADO ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA FRESCA PAN BLANCO 730,7Kcal - Prot:27,7g - Lip:34,6g - HC:72,3g AGS:7,9g - Azúcares:17,0g - Sal:1,6g	**03** SOPA DE AVE CON VERDURAS Y ESTRELLITAS LOMO ASADO CON SALSA DE VERDURAS PURÉ DE PATATAS LÁCTEO (YOGUR) PAN INTEGRAL 615,0Kcal - Prot:35,7g - Lip:19,0g - HC:71,1g AGS:6,5g - Azúcares:25,9g - Sal:1,8g	**04** DÚO DE ALUBIAS CON SOFRITO VEGETAL DE COMINO TORTILLA DE PATATA Y CEBOLLA ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA Y REMOLACHA RALLADA FRUTA FRESCA PAN BLANCO 574,1Kcal - Prot:18,6g - Lip:20,0g - HC:70,2g AGS:3,4g - Azúcares:19,0g - Sal:3,4g
07 CODITOS NAPOLITANA TORTILLA DE QUESO ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA Y CEBOLLA FRUTA FRESCA PAN BLANCO 654,4Kcal - Prot:27,5g - Lip:27,3g - HC:71,3g AGS:8,1g - Azúcares:18,5g - Sal:2,3g	**08** **CALDO DE LA ABUELA** (POLLO, PATATA, ZANAHORIA, APIO, CEBOLLA, PUERRO) GRATÉN DE PATATA CON SALSA BECHAMEL Y BACON MERLUZA EN SALSA VERDE CON GUISANTES FRUTA FRESCA PAN INTEGRAL 516,8Kcal - Prot:26,8g - Lip:18,8g - HC:55,6g AGS:6,4g - Azúcares:18,3g - Sal:2,2g	**09** CREMA DE VERDURAS Y HORTALIZAS (PATATA, CEBOLLA, ACELGA, CALABACIN, CALABAZA, JUDIA VERDE, ZANAHORIA Y PUERRO) ALBÓNDIGAS MIXTAS A LA ESPAÑOLA ARROZ PILAF (ARROZ, CEBOLLA, LAUREL) FRUTA FRESCA PAN BLANCO 752,4Kcal - Prot:24,7g - Lip:38,5g - HC:72,6g AGS:1,9g - Azúcares:21,4g - Sal:2,0g	**10** LENTEJAS CON ZANAHORIA (LENTEJAS, ZANAHORIA, TOMATE, CEBOLLA, PIMIENTO ROJO Y VERDE, AJO) PIZZA DE JAMÓN Y QUESO ENSALADA DE LECHUGA Y BROTES DE SOJA LÁCTEO (YOGUR) PAN INTEGRAL 754,2Kcal - Prot:34,6g - Lip:23,5g - HC:95,5g AGS:7,2g - Azúcares:26,0g - Sal:3,4g	**11** ARROZ CON VERDURAS (ARROZ, CALABACIN, CEBOLLA, GUISANTES, TOMATE, ZANAHORIA, PIMIENTO, AJO) POLLO AL AJILLO ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA FRESCA PAN BLANCO 611,0Kcal - Prot:26,8g - Lip:19,9g - HC:78,1g AGS:4,1g - Azúcares:18,1g - Sal:1,6g
14 ESPAGUETIS EN SALSA CARBONARA (ESPAGUETIS, LECHE, BACON, NATA, HUEVO Y QUESO RALLADO) BOQUERONES FRITOS ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y CEBOLLA LÁCTEO (YOGUR) PAN BLANCO 856,5Kcal - Prot:33,1g - Lip:41,7g - HC:85,5g AGS:12,9g - Azúcares:27,7g - Sal:3,6g	**15** COCIDO ANDALUZ (GARBANZOS, POLLO, PATATA, JUDÍA VERDE, PUERRO, ZANAHORIA, APIO Y MORCILLA) TORTILLA DE CALABACÍN ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA Y MAIZ FRUTA FRESCA PAN INTEGRAL 616,8Kcal - Prot:22,9g - Lip:23,1g - HC:70,8g AGS:3,9g - Azúcares:18,8g - Sal:0,9g	**16** CREMA PARMENTIER (PATATA, PUERRO Y ZANAHORIA) RAGOUT DE CERDO CON PATATAS FRUTA FRESCA PAN BLANCO 487,1Kcal - Prot:25,7g - Lip:15,6g - HC:56,3g AGS:3,6g - Azúcares:24,4g - Sal:1,4g	**17** **CALDO DE LA ABUELA** (POLLO, PATATA, ZANAHORIA, APIO, CEBOLLA, PUERRO) ARROZ CON SALSA DE TOMATE (ARROZ, TOMATE, CEBOLLA, ZANAHORIA Y AJO) MERLUZA AL HORNO CON LIMÓN ZANAHORIA BABY SALTEADA CON AJO FRUTA FRESCA PAN INTEGRAL 514,2Kcal - Prot:20,0g - Lip:11,6g - HC:78,4g AGS:1,6g - Azúcares:21,2g - Sal:1,6g	**18** LENTEJAS CON VERDURAS (PATATA, CALABACIN, JUDIAS VERDES, TOMATE, CEBOLLA, ZANAHORIA, PIMIENTO) FILETE DE CONTRAMUSLO DE POLLO AL HORNO ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA RALLADA FRUTA FRESCA PAN BLANCO 568,6Kcal - Prot:32,7g - Lip:20,2g - HC:59,0g AGS:4,1g - Azúcares:17,9g - Sal:1,6g
21 TACO DE VERDURAS SUPERFOOD TORTILLA DE PATATAS Y CEBOLLA ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA FRESCA PAN BLANCO 528,6Kcal - Prot:14,7g - Lip:21,8g - HC:63,0g AGS:4,3g - Azúcares:19,0g - Sal:3,8g 	**22** ALUBIAS PINTAS CON CHORIZO (ALUBIAS, CHORIZO, PATATA, TOMATE, CEBOLLA, ZANAHORIA, PIMIENTO, AJO) CABALLA EN SALSA DE TOMATE (CABALLA, TOMATE, CEBOLLA, ZANAHORIA, AJO) ENSALADA DE LECHUGA Y MAIZ LÁCTEO (YOGUR) PAN INTEGRAL 769,8Kcal - Prot:35,0g - Lip:37,2g - HC:65,5g AGS:9,6g - Azúcares:25,6g - Sal:2,2g	**23** SOPA DE PICADILLO CON YORK Y HUEVO DURO ALBÓNDIGAS MIXTAS A LA JARDINERA (ALBÓNDIGAS MIXTAS, MENESTRA, TOMATE, CEBOLLA, ZANAHORIA, AJO Y LAUREL) PATATAS DADO FRITAS FRUTA FRESCA PAN BLANCO 774,8Kcal - Prot:28,4g - Lip:38,0g - HC:75,9g AGS:1,9g - Azúcares:19,5g - Sal:7,9g	**24** ARROZ SALTEADO CON CHAMPIÑONES (ARROZ, CHAMPIÑONES, CEBOLLA, AJO Y LAUREL) MUSLOS DE POLLO AL HORNO ENSALADA DE LECHUGA Y BROTES DE SOJA FRUTA FRESCA PAN INTEGRAL 620,4Kcal - Prot:31,1g - Lip:21,6g - HC:72,6g AGS:4,7g - Azúcares:15,5g - Sal:1,4g	**25** **CALDO DE LA ABUELA** (POLLO, PATATA, ZANAHORIA, APIO, CEBOLLA, PUERRO) MACARRONES A LA ITALIANA FRITURA DE CROQUETAS DE JAMÓN Y EMPANADILLAS DE ATÚN ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA FRUTA FRESCA PAN BLANCO 665,7Kcal - Prot:17,2g - Lip:21,6g - HC:96,8g AGS:4,3g - Azúcares:22,8g - Sal:3,0g
28 **CALDO DE LA ABUELA** (POLLO, PATATA, ZANAHORIA, APIO, CEBOLLA, PUERRO) ARROZ TRES DELICIAS (ARROZ, YORK, GUISANTES, HUEVO, CEBOLLA, AJO) MEDALLÓN DE SALMÓN AL HORNO / PLANCHA ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA RALLADA Y MAÍZ FRUTA FRESCA PAN BLANCO 627,2Kcal - Prot:25,2g - Lip:19,0g - HC:85,1g AGS:2,9g - Azúcares:16,8g - Sal:2,4g	**29** GUISO DE GARBANZOS CON ESPINACAS (GARBANZOS, PATATAS, ESPINACAS, TOMATE, CEBOLLA) TORTILLA FRANCESA ENSALADA CÉSAR (LECHUGA, TOMATE, CEBOLLA, POLLO, QUESO, PAN Y SALSA CESAR) FRUTA FRESCA PAN INTEGRAL 555,7Kcal - Prot:27,0g - Lip:22,1g - HC:60,3g AGS:4,3g - Azúcares:16,7g - Sal:1,6g	**30** CREMA DE VERDURAS Y HORTALIZAS (PATATA, CEBOLLA, ACELGA, CALABACIN, CALABAZA, JUDIA VERDE, ZANAHORIA Y PUERRO) POLLO A LA RIOJANA PATATAS PROVENZAL CON AJO Y TOMILLO LÁCTEO (YOGUR) PAN BLANCO 648,5Kcal - Prot:33,3g - Lip:24,1g - HC:70,8g AGS:6,5g - Azúcares:27,3g - Sal:2,0g	**IMPORTANTE:** **NO ADMINISTRAR MELOCOTÓN NI DERIVADOS EN NINGUNA INGESTA, ENSALADAS, POSTRES, ZUMOS NI BATIDOS**	Atendiendo al Rgto. 1169/2011 pueden solicitar al personal de SERUNION la información de sustancias que pueden causar alergias o intolerancias