serunion educa

MENÚ

BASAL - NOVIEMBRE 2019

C. SALESIANOS ATOCHA

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				1 FESTIVO
4 Lentejas con verduras Lacón a la gallega Pan Fruta fresca 674,0Kcal - Prot:38,3g - Lip:21,5g - HC:76,7g AGS:5,3g - Azúcares:16,2g - Sal:4,4g	**5** Paella de pollo Salmón al horno Ensalada Pan Fruta fresca 636,9Kcal - Prot:27,9g - Lip:21,2g - HC:81,1g AGS:2,7g - Azúcares:14,4g - Sal:1,8g	**6** Judías verdes al ajillo Huevos moll Ensalada de lechuga y maíz Pan Yogur sabor 552,1Kcal - Prot:17,8g - Lip:21,1g - HC:69,4g AGS:6,4g - Azúcares:26,5g - Sal:4,3g	**7** Sopa de cocido con fideos Cocido completo Pan Fruta fresca 604,5Kcal - Prot:26,7g - Lip:15,1g - HC:84,4g AGS:4,2g - Azúcares:16,9g - Sal:1,5g	**8** Macarrones integrales con tomate Filete de rape a la andaluza Ensalada de lechuga y zanahoria Pan Yogur sabor 623,6Kcal - Prot:28,0g - Lip:19,1g - HC:81,3g AGS:4,7g - Azúcares:23,9g - Sal:1,9g
11 Arroz con verduras Albóndigas de ternera con verduritas Pan Fruta fresca 727,9Kcal - Prot:22,6g - Lip:27,0g - HC:94,7g AGS:8,6g - Azúcares:16,0g - Sal:2,5g	**12** Tallarines con verduras al wok Tortilla de patata Ensalada de lechuga y remolacha Pan Fruta fresca 635,9Kcal - Prot:17,7g - Lip:19,3g - HC:92,4g AGS:3,1g - Azúcares:17,1g - Sal:4,2g	**13** Graten de patata con bechamel y bacón Limanda a la bilbaína Ensalada de lechuga y zanahoria Pan Yogur sabor 667,4Kcal - Prot:36,2g - Lip:25,9g - HC:70,3g AGS:9,4g - Azúcares:24,8g - Sal:3,0g	**14** Crema de calabaza Filete de pollo a la plancha Arroz pilaf Pan Fruta fresca 564,1Kcal - Prot:25,9g - Lip:19,9g - HC:67,6g AGS:4,4g - Azúcares:16,4g - Sal:1,9g	**15** Garbanzos estofados Merluza a la meniere Ensalada de tomate Pan Yogur sabor 627,2Kcal - Prot:30,8g - Lip:20,8g - HC:74,8g AGS:5,2g - Azúcares:24,4g - Sal:2,0g
18 Brócoli salteado con zanahoria Lomo a la española Patatas dado Pan Fruta fresca 574,3Kcal - Prot:31,0g - Lip:22,0g - HC:59,0g AGS:4,5g - Azúcares:19,1g - Sal:1,9g	**19** Sopa de cocido con fideos Cocido completo Pan Fruta fresca 604,5Kcal - Prot:26,7g - Lip:15,1g - HC:84,4g AGS:4,2g - Azúcares:16,9g - Sal:1,5g	**20** Arroz salteado con champiñones y bacón Caballa en salsa de tomate Ensalada de lechuga Pan Yogur sabor 859,5Kcal - Prot:36,8g - Lip:38,5g - HC:90,0g AGS:9,3g - Azúcares:24,2g - Sal:3,3g	**21** Lentejas con zanahoria Tortilla francesa Ensalada de lechuga y maíz Pan Fruta fresca 514,4Kcal - Prot:26,8g - Lip:16,8g - HC:64,6g AGS:3,2g - Azúcares:16,2g - Sal:1,8g	**22** Espirales al pesto Calamar rabas rebozadas Ensalada de lechuga y tomate Pan Yogur sabor 746,6Kcal - Prot:24,3g - Lip:32,6g - HC:87,3g AGS:7,5g - Azúcares:23,1g - Sal:3,0g
25 Sopa de ave con fideos Estofado de ternera con champiñones Pan Fruta fresca 620,9Kcal - Prot:30,5g - Lip:26,4g - HC:62,3g AGS:9,2g - Azúcares:16,3g - Sal:1,5g	**26** Menestra con tomate Alubias pintas con arroz Pan Fruta fresca 601,7Kcal - Prot:26,2g - Lip:13,9g - HC:88,6g AGS:3,5g - Azúcares:31,8g - Sal:2,0g	**27** Crema de boniato Pollo al ajillo Patatas dado Pan Yogur sabor 783,9Kcal - Prot:34,7g - Lip:26,3g - HC:98,4g AGS:6,8g - Azúcares:27,4g - Sal:2,0g	**28** Arroz con salsa de tomate Huevos duros con salchichas frankfurt Ensalada de lechuga y remolacha Pan Fruta fresca 632,6Kcal - Prot:23,1g - Lip:22,9g - HC:81,4g AGS:6,0g - Azúcares:14,7g - Sal:2,5g	**29** **JORNADA NUTRIFRIENDS** **Garbanzos al curry con trigo ebly** Merluza en salsa de naranja Ensalada de lechuga Pan Yogur sabor

serunion educa

MENÚ

FRUTOS SECOS - NOVIEMBRE 2019

C. SALESIANOS ATOCHA

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
CLUB nutrifriends				**1** FESTIVO
4 Lentejas con verduras Lacón a la gallega Pan Fruta fresca	**5** Paella de pollo Salmón al horno Ensalada Pan Fruta fresca	**6** Judías verdes al ajillo Huevos moll Ensalada de lechuga y maíz Pan Yogur sabor	**7** Sopa de cocido con fideos Cocido completo Pan Fruta fresca	**8** Macarrones integrales con tomate Filete de rape a la andaluza Ensalada de lechuga y zanahoria Pan Yogur sabor
11 Arroz con verduras Albóndigas de ternera con verduritas Pan Fruta fresca	**12** Tallarines con verduras al wok Tortilla de patata Ensalada de lechuga y remolacha Pan Fruta fresca	**13** Graten de patata con bechamel y bacón Limanda a la bilbaína Ensalada de lechuga y zanahoria Pan Yogur sabor	**14** Crema de calabaza Filete de pollo a la plancha Arroz pilaf Pan Fruta fresca	**15** Garbanzos estofados Merluza a la meniere Ensalada de tomate Pan Yogur sabor
18 Brócoli salteado con zanahoria Lomo a la española Patatas dado Pan Fruta fresca	**19** Sopa de cocido con fideos Cocido completo Pan Fruta fresca	**20** Arroz salteado con champiñones y bacón Caballa en salsa de tomate Ensalada de lechuga Pan Yogur sabor	**21** Lentejas con zanahoria Tortilla francesa Ensalada de lechuga y maíz Pan Fruta fresca	**22** Espirales al pesto Calamar rabas rebozadas Ensalada de lechuga y tomate Pan Yogur sabor
25 Sopa de ave con fideos Estofado de ternera con champiñones Pan Fruta fresca	**26** Menestra con tomate Alubias pintas con arroz Pan Fruta fresca	**27** Crema de boniato Pollo al ajillo Patatas dado Pan Yogur sabor	**28** Arroz con salsa de tomate Huevos duros con salchichas frankfurt Ensalada de lechuga y remolacha Pan Fruta fresca	**29** **JORNADA NUTRIFRIENDS** **Garbanzos al curry con trigo ebly** Merluza en salsa de naranja Ensalada de lechuga Pan Yogur sabor

serunion educa

MENÚ

GLUTEN - NOVIEMBRE 2019

C. SALESIANOS ATOCHA

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
CLUB nutrifriends				1 FESTIVO
4 Lentejas con verduras Cinta de lomo fresca a la plancha Patatas cocidas Fruta fresca y pan sin gluten	5 Paella de pollo Salmón al horno Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan sin gluten	6 Judías verdes al ajillo Tortilla francesa Ensalada de lechuga y maíz Yogur sabor y pan sin gluten	7 Sopa de cocido con fideos sin gluten Garbanzos con patata, col, pollo y ternera Fruta fresca y pan sin gluten	8 Macarrones sin gluten con tomate Rape al horno Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur sabor y pan sin gluten
11 Arroz con verduras Ternera con salsa de zanahorias Fruta fresca y pan sin gluten	12 Pasta sin gluten con verduras Tortilla de patata Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca y pan sin gluten	13 Patatas asadas Limanda a la bilbaína Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur sabor y pan sin gluten	14 Crema de calabaza Filete de pollo a la plancha Arroz salteado Fruta fresca y pan sin gluten	15 Garbanzos con verduras Filete de merluza al horno Ensalada de tomate Yogur sabor y pan sin gluten
18 Brócoli salteado con zanahoria Cinta de lomo fresca a la plancha Patatas dado Fruta fresca y pan sin gluten	19 Sopa de cocido con fideos sin gluten Garbanzos con patata, col, pollo y ternera Fruta fresca y pan sin gluten	20 Arroz salteado con champiñones Caballa en salsa de tomate Ensalada de lechuga Yogur sabor y pan sin gluten	21 Lentejas con zanahoria Tortilla francesa Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan sin gluten	22 Espirales sin gluten con tomate Filete de merluza al horno Ensalada de lechuga y tomate Yogur sabor y pan sin gluten
25 Sopa de ave con pasta sin gluten Estofado de ternera con champiñones Fruta fresca y pan sin gluten	26 Menestra con tomate Alubias pintas con arroz Fruta fresca y pan sin gluten	27 Crema de boniato Pollo al ajillo Patatas dado Yogur sabor y pan sin gluten	28 Arroz con salsa de tomate Huevos duros Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca y pan sin gluten	29 **JORNADA NUTRIFRIENDS** **Garbanzos salteados curry** Filete de merluza al horno Ensalada de lechuga Pan sin gluten Yogur sabor

serunion educa

MENÚ

HUEVO - NOVIEMBRE 2019

C. SALESIANOS ATOCHA

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				1 FESTIVO
4 Lentejas con verduras Cinta de lomo fresca a la plancha Patatas cocidas Fruta fresca y pan	**5** Paella de pollo Salmón al horno Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan	**6** Judías verdes al ajillo Filete de pollo a la plancha Ensalada de lechuga y maíz Yogur sabor y pan	**7** Sopa de cocido con fideos Garbanzos con patata, col, pollo y ternera Fruta fresca y pan	**8** Macarrones integrales con tomate Filete de rape a la andaluza Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur sabor y pan
11 Arroz con verduras Ternera con salsa de zanahorias Fruta fresca y pan	**12** Tallarines con calabacín, pimiento verde y zanahoria Pechuga de pollo al horno Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca y pan	**13** Patatas asadas Limanda a la bilbaína Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur sabor y pan	**14** Crema de calabaza Filete de pollo a la plancha Arroz salteado Fruta fresca y pan	**15** Garbanzos con verduras Filete de merluza al horno Ensalada de tomate Yogur sabor y pan
18 Brócoli salteado con zanahoria Lomo a la española Patatas dado Fruta fresca y pan	**19** Sopa de cocido con fideos Garbanzos con patata, col, pollo y ternera Fruta fresca y pan	**20** Arroz salteado con champiñones Caballa en salsa de tomate Ensalada de lechuga Yogur sabor y pan	**21** Lentejas con zanahoria Pechuga de pollo al horno Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan	**22** Espirales con tomate Filete de merluza al horno Ensalada de lechuga y tomate Yogur sabor y pan
25 Sopa de ave con fideos Estofado de ternera con champiñones Fruta fresca y pan	**26** Menestra con tomate Alubias pintas con arroz Fruta fresca y pan	**27** Crema de boniato Pollo al ajillo Patatas dado Yogur sabor y pan	**28** Arroz con salsa de tomate Filete de limanda al horno Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca y pan	**29** **JORNADA NUTRIFRIENDS** **Garbanzos al curry con trigo ebly** Merluza en salsa de naranja Ensalada de lechuga Pan Yogur sabor

serunion educa

MENÚ

LACTOSA- NOVIEMBRE 2019

C. SALESIANOS ATOCHA

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
CLUB nutrifriends				1 FESTIVO
4 Lentejas con verduras Cinta de lomo fresca a la plancha Patatas cocidas Fruta fresca y pan	5 Paella de pollo Salmón al horno Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan	6 Judías verdes al ajillo Tortilla francesa Ensalada de lechuga y maíz Yogur de soja y pan	7 Sopa de cocido con fideos Garbanzos con patata, col, pollo y ternera Fruta fresca y pan	8 Macarrones integrales con tomate Filete de rape a la andaluza Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur de soja y pan
11 Arroz con verduras Ternera con salsa de zanahorias Fruta fresca y pan	12 Tallarines con calabacín, pimiento verde y zanahoria Tortilla de patata Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca y pan	13 Patatas asadas Limanda a la bilbaína Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur de soja y pan	14 Crema de calabaza Filete de pollo a la plancha Arroz salteado Fruta fresca y pan	15 Garbanzos con verduras Filete de merluza al horno Ensalada de tomate Yogur de soja y pan
18 Brócoli salteado con zanahoria Lomo a la española Patatas dado Fruta fresca y pan	19 Sopa de cocido con fideos Garbanzos con patata, col, pollo y ternera Fruta fresca y pan	20 Arroz salteado con champiñones Caballa en salsa de tomate Ensalada de lechuga Yogur de soja y pan	21 Lentejas con zanahoria Tortilla francesa Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan	22 Espirales con tomate Filete de merluza al horno Ensalada de lechuga y tomate Yogur de soja y pan
25 Sopa de ave con fideos Estofado de ternera con champiñones Fruta fresca y pan	26 Menestra con tomate Alubias pintas con arroz Fruta fresca y pan	27 Crema de boniato Pollo al ajillo Patatas dado Yogur de soja y pan	28 Arroz con salsa de tomate Huevos duros Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca y pan	29 **JORNADA NUTRIFRIENDS** **Garbanzos al curry con trigo ebly** Merluza en salsa de naranja Ensalada de lechuga Pan Yogur soja

serunion educa

MENÚ

PESCADO - NOVIEMBRE 2019

C. SALESIANOS ATOCHA

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				1 FESTIVO
4 Lentejas con verduras Lacón a la gallega Fruta fresca y pan	**5** Paella de pollo Filete de ternera a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan	**6** Judías verdes al ajillo Tortilla francesa Ensalada de lechuga y maíz Yogur sabor y pan	**7** Sopa de cocido con fideos Cocido completo Fruta fresca y pan	**8** Macarrones integrales con tomate Tortilla francesa Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur sabor y pan
11 Arroz con verduras Albóndigas de ternera con verduritas Fruta fresca y pan	**12** Tallarines con verduras al wok Tortilla de patata Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca y pan	**13** Graten de patata con bechamel y york Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur sabor y pan	**14** Crema de calabaza Filete de pollo a la plancha Arroz pilaf Fruta fresca y pan	**15** Garbanzos estofados Tortilla francesa Ensalada de tomate Yogur sabor y pan
18 Brócoli salteado con zanahoria Lomo a la española Patatas dado Fruta fresca y pan	**19** Sopa de cocido con fideos Cocido completo Fruta fresca y pan	**20** Arroz salteado con champiñones y bacón Pechuga de pollo al horno Ensalada de lechuga Yogur sabor y pan	**21** Lentejas con zanahoria Tortilla francesa Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan	**22** Espirales al pesto Jamón asado Ensalada de lechuga y tomate Yogur sabor y pan
25 Sopa de ave con fideos Estofado de ternera con champiñones Fruta fresca y pan	**26** Espaguetis a la carbonara Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga Fruta fresca y pan	**27** Crema de boniato Pollo al ajillo Patatas dado Yogur sabor y pan	**28** Arroz con salsa de tomate Huevos duros con salchichas Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca y pan	**29** **JORNADA NUTRIFRIENDS** **Garbanzos al curry con trigo ebly** Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de lechuga Pan Yogur sabor

serunion educa

MENÚ

MARISCO - NOVIEMBRE 2019

C. SALESIANOS ATOCHA

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				1 FESTIVO
4 Lentejas con verduras Lacón a la gallega Fruta fresca y pan	5 Paella de pollo Salmón al horno Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan	6 Judías verdes al ajillo Tortilla francesa Ensalada de lechuga y maíz Yogur sabor y pan	7 Sopa de cocido con fideos Cocido completo Fruta fresca y pan	8 Macarrones integrales con tomate Filete de rape a la andaluza Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur sabor y pan
11 Arroz con verduras Albóndigas de ternera con verduritas Fruta fresca y pan	12 Tallarines con verduras al wok Tortilla de patata Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca y pan	13 Patatas asadas Limanda a la bilbaína Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur sabor y pan	14 Crema de calabaza Filete de pollo a la plancha Arroz pilaf Fruta fresca y pan	15 Garbanzos estofados Merluza a la meniere con patata Ensalada de tomate Yogur sabor y pan
18 Brócoli salteado con zanahoria Lomo a la española Patatas dado Fruta fresca y pan	19 Sopa de cocido con fideos Cocido completo Fruta fresca y pan	20 Arroz salteado con champiñones y bacón Caballa en salsa de tomate Ensalada de lechuga Yogur sabor y pan	21 Lentejas con zanahoria Tortilla francesa Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan	22 Espirales al pesto (sin piñones) Filete de merluza al horno Ensalada de lechuga y tomate Yogur sabor y pan
25 Sopa de ave con fideos Estofado de ternera con champiñones Fruta fresca y pan	26 Menestra con tomate Alubias pintas con arroz Fruta fresca y pan	27 Crema de boniato Pollo al ajillo Patatas dado Yogur sabor y pan	28 Arroz con salsa de tomate Huevos duros con salchichas Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca y pan	29 **JORNADA NUTRIFRIENDS** **Garbanzos al curry con trigo ebly** Merluza en salsa de naranja Ensalada de lechuga Pan Yogur sabor

serunion educa

MENÚ

LEGUMBRE- NOVIEMBRE 2019

C. SALESIANOS ATOCHA

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				1 FESTIVO
4 Crema de zanahoria Cinta de lomo fresca a la plancha Patatas cocidas Fruta fresca y pan	**5** Paella de verduritas Salmón al horno Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan	**6** Coliflor al ajoarriero Tortilla francesa Ensalada de lechuga y maíz Yogur sabor y pan	**7** Sopa de cocido con fideos Jamoncitos de pollo al horno Patata y zanahoria al vapor Fruta fresca y pan	**8** Macarrones integrales con tomate Filete de rape a la andaluza Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur sabor y pan
11 Arroz hervido con zanahoria Ternera con salsa de zanahorias Fruta fresca y pan	**12** Tallarines con calabacín, pimiento verde y zanahoria Tortilla de patata Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca y pan	**13** Patatas asadas Limanda a la bilbaína Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur sabor y pan	**14** Crema de calabaza Filete de pollo a la plancha Arroz salteado Fruta fresca y pan	**15** Coliflor con patatas al ajoarriero Filete de merluza al horno Ensalada de tomate Yogur sabor y pan
18 Brócoli salteado con zanahoria Lomo a la española Patatas dado Fruta fresca y pan	**19** Sopa de cocido con fideos Jamoncitos de pollo al horno Patata y zanahoria al vapor Fruta fresca y pan	**20** Arroz salteado con champiñones Caballa en salsa de tomate Ensalada de lechuga Yogur sabor y pan	**21** Crema de acelgas, puerro y zanahoria Tortilla francesa Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan	**22** Espirales con tomate Filete de merluza al horno Ensalada de lechuga y tomate Yogur sabor y pan
25 Sopa de ave con fideos Estofado de ternera con champiñones Fruta fresca y pan	**26** Coliflor al ajorriero Patatas con arroz y merluza Fruta fresca y pan	**27** Crema de boniato Pollo al ajillo Patatas dado Yogur sabor y pan	**28** Arroz con salsa de tomate Huevos duros Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca y pan	**29** **JORNADA NUTRIFRIENDS** **Arroz salteado con curry** Merluza en salsa de naranja Ensalada de lechuga Pan Yogur sabor

serunion educa

MENÚ

PLV - NOVIEMBRE 2019

C. SALESIANOS ATOCHA

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				1 FESTIVO
4 Lentejas con verduras Cinta de lomo fresca a la plancha Patatas cocidas Fruta fresca y pan	**5** Paella de pollo Salmón al horno Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca y pan	**6** Judías verdes al ajillo Tortilla francesa Ensalada de lechuga y maíz Yogur de soja y pan	**7** Sopa de ave con fideos Garbanzos con patata y pollo Fruta fresca y pan	**8** Macarrones integrales con tomate Filete de rape a la andaluza Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur de soja y pan
11 Arroz con verduras Cinta de lomo fresca a la plancha Zanahoria dado salteada Fruta fresca y pan	**12** Tallarines con calabacín, pimiento verde y zanahoria Tortilla de patata Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca y pan	**13** Patatas asadas Limanda a la bilbaína Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur de soja y pan	**14** Crema de calabaza Filete de pollo a la plancha Arroz salteado Fruta fresca y pan	**15** Garbanzos con verduras Filete de merluza al horno Ensalada de tomate Yogur de soja y pan
18 Brócoli salteado con zanahoria Lomo a la española Patatas dado Fruta fresca y pan	**19** Sopa de ave con fideos Garbanzos con patata y pollo Fruta fresca y pan	**20** Arroz salteado con champiñones Caballa en salsa de tomate Ensalada de lechuga Yogur de soja y pan	**21** Lentejas con zanahoria Tortilla francesa Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca y pan	**22** Espirales con tomate Filete de merluza al horno Ensalada de lechuga y tomate Yogur de soja y pan
25 Sopa de ave con fideos Filete de pollo a la plancha Champiñones salteados con ajo y perejil Fruta fresca y pan	**26** Menestra con tomate Alubias con arroz Fruta fresca y pan	**27** Crema de boniato Pollo al ajillo Patatas dado Yogur de soja y pan	**28** Arroz con salsa de tomate Huevos duros Ensalada de lechuga y remolacha Fruta fresca y pan	**29** **JORNADA NUTRIFRIENDS** **Garbanzos al curry con trigo ebly** Merluza en salsa de naranja Ensalada de lechuga Pan Yogur soja