SERUNION EDUCA

NOVIEMBRE - L0G137 - CONCEPCIONISTAS SG
MENU BASAL

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2 FESTIVO	**3** Crema de verduras (menestra) (11, 16) Albóndigas mixtas en salsa (1, 2, 4, 10, 16) Patatas dado fritas (16) Pan (1, 2, 10, 12) Fruta fresca 698,1Kcal - Prot:24,7g - Lip:32,2g - HC:73,1g AGS:9,3g - Azúcares:17,7g - Sal:3,0g	**4** Arroz con salsa de tomate Lomo adobado al horno (1, 2, 4, 10, 16, 17) Ensalada de lechuga (16) Pan integral (1, 2, 9, 10, 12) Fruta fresca 524,1Kcal - Prot:18,7g - Lip:12,2g - HC:81,5g AGS:2,2g - Azúcares:14,9g - Sal:3,4g	**5** Judías verdes salteadas al ajillo (11) Jamoncitos de pollo asados Patata panadera al horno (1, 2, 4, 16) Pan (1, 2, 10, 12) Fruta fresca 569,0Kcal - Prot:32,7g - Lip:20,9g - HC:57,6g AGS:4,4g - Azúcares:17,1g - Sal:1,6g	**6** Lentejas estofadas con verduras (menestra) (1, 2, 4, 16) Tortilla de patata y cebolla horno (4, 11) Ensalada de lechuga (16) Pan (1, 2, 10, 12) Yogur (2) 720,0Kcal - Prot:30,1g - Lip:23,4g - HC:90,8g AGS:5,6g - Azúcares:22,2g - Sal:3,7g
9 Crema de zanahoria (1, 2, 4, 16) Salchichas de cerdo horno/plancha (1, 2, 4, 10, 16, 17) Ensalada mixta (lechuga, tomate, atún, maíz, zanahoria, cebolla) (5, 16) Pan integral (1, 2, 9, 10, 12) 649,2Kcal - Prot:25,1g - Lip:32,3g - HC:58,7g AGS:8,0g - Azúcares:26,0g - Sal:4,2g	**10** Patatas estofadas con costillas (16, 17) Tortilla francesa horno (4) Ensalada de lechuga (16) Pan (1, 2, 10, 12) Fruta fresca 511,0Kcal - Prot:21,5g - Lip:18,3g - HC:66,3g AGS:3,9g - Azúcares:14,5g - Sal:1,7g	**11** Espaguetis a la carbonara (1, 2, 4, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 16, 17) Musaka de calabacón con boloñesa vegetal (1, 2, 4, 9, 10, 11, 12) Ensalada de lechuga y maíz (16) Pan integral (1, 2, 9, 10, 12) 815,7Kcal - Prot:39,0g - Lip:30,6g - HC:91,1g AGS:11,0g - Azúcares:26,9g - Sal:2,8g	**12** Sopa de cocido con fideos integrales (1, 10, 13, 17) Cocido completo estofado (ternera, pollo, tocino, chorizo, morcilla) (1, 2, 4, 9, 10, 11, 16, 17) Pan (1, 2, 10, 12) Fruta fresca 707,8Kcal - Prot:28,6g - Lip:23,9g - HC:86,8g AGS:7,1g - Azúcares:16,8g - Sal:1,7g	**13** Arroz con salsa de tomate Salmón al horno con ajo y perejil (5) Ensalada de lechuga y zanahoria (16) Pan (1, 2, 10, 12) Yogur (2) 665,3Kcal - Prot:27,3g - Lip:22,8g - HC:86,5g AGS:4,7g - Azúcares:20,3g - Sal:2,0g
16 Alubias estofadas con bacón (10, 11, 17) Huevos villaroy (1, 2, 4, 5, 6, 7, 10, 16, 17) Ensalada de lechuga y tomate (16) Pan integral (1, 2, 9, 10, 12) Fruta fresca 651,3Kcal - Prot:22,2g - Lip:22,8g - HC:79,1g AGS:5,7g - Azúcares:18,0g - Sal:4,9g	**17** Macarrones integrales con salsa de tomate gratinados (1, 2, 4, 10, 13) Skipper de bacalao frito (1, 2, 4, 5, 6, 7, 10, 16) Ensalada de lechuga y zanahoria (16) Pan (1, 2, 10, 12) Fruta fresca 651,8Kcal - Prot:25,6g - Lip:21,8g - HC:83,9g AGS:4,5g - Azúcares:15,3g - Sal:1,6g	**18** Crema de calabacín y queso (2, 4, 10, 16) Cerdo a la jardinera con patatas guisado (menestra y verduras) (1, 2, 4, 10, 11, 16, 17) Pan integral (1, 2, 9, 10, 12) Fruta fresca 508,6Kcal - Prot:29,4g - Lip:17,7g - HC:53,7g AGS:5,1g - Azúcares:18,1g - Sal:1,8g	**19** Lentejas estofadas con verduritas (ensaladilla) (1, 11, 16) Albóndigas de soja con salsa de tomate (1, 2, 4, 10, 11, 12, 13, 14) Ensalada de lechuga (16) Pan (1, 2, 10, 12) 725,0Kcal - Prot:19,7g - Lip:21,8g - HC:105,6g AGS:2,9g - Azúcares:17,9g - Sal:1,9g	**20** Arroz con tomate Hamburguesa mixta horno/plancha (1, 2, 4, 10, 16, 17) Patatas fritas Pan (1, 2, 10, 12) Yogur (2) 693,4Kcal - Prot:41,2g - Lip:23,3g - HC:75,4g AGS:6,5g - Azúcares:20,0g - Sal:1,9g
23 Arroz tres delicias (1, 2, 4, 10, 11, 16, 17) Merluza al horno con ajo y perejil (5) Pan integral (1, 2, 9, 10, 12) Fruta fresca 524,9Kcal - Prot:24,9g - Lip:11,1g - HC:78,3g AGS:1,7g - Azúcares:13,0g - Sal:1,4g	**24** Crema de verduras y hortalizas (cebolla, judía, calabaza) (11, 16) Cinta de lomo en salsa de mostaza (1, 2, 4, 10, 11, 13, 14, 16, 17) Pan (1, 2, 10, 12) Yogur (2) 528,3Kcal - Prot:27,0g - Lip:20,2g - HC:55,7g AGS:5,3g - Azúcares:18,8g - Sal:2,5g	**25** Sopa de cocido con fideos integrales (1, 10, 13, 17) Cocido completo estofado (ternera, pollo, tocino, chorizo, morcilla) (1, 2, 4, 9, 10, 11, 16, 17) Pan integral (1, 2, 9, 10, 12) Fruta fresca 700,2Kcal - Prot:28,7g - Lip:24,1g - HC:83,2g AGS:7,1g - Azúcares:17,0g - Sal:1,7g	**26** Menestra de verduras salteada con jamon york (1, 2, 4, 10, 11, 16, 17) Cordón bleu de pollo frito (1, 2, 4, 5, 6, 7, 10, 16) Patatas fritas (16) Pan (1, 2, 10, 12) Fruta fresca 737,7Kcal - Prot:23,4g - Lip:35,6g - HC:79,7g AGS:7,8g - Azúcares:21,0g - Sal:2,8g	**27** Puchero de alubias con calabaza, cebolla, pimiento y zanahoria (1, 2, 4, 11, 14, 16) Tortilla francesa horno (4) Ensalada de lechuga (16) Pan (1, 2, 10, 12) Yogur (2) 618,9Kcal - Prot:31,3g - Lip:19,8g - HC:76,0g AGS:5,2g - Azúcares:21,2g - Sal:4,7g
30 Puré de verduras (11, 16) Pechuga de pollo empanada Patatas fritas (16) Pan integral (1, 2, 9, 10, 12) Fruta fresca 654,1Kcal - Prot:27,0g - Lip:26,3g - HC:52,4g AGS:8,3g - Azúcares:16,9g - Sal:2,5g				

Este menú es sano y equilibrado, diseñado por nuestros expertos nutricionistas.