NTRA.SRA. DEL SOCORRO DICIEMBRE / DECEMBRE 2019

serunion educa

LUNES/DILLUNS 02	MARTES/DIMARTS 03	MIÉRCOLES/DIMECRES 04	JUEVES/DIJOUS 05	VIERNES/DIVENDRES 06
Kcal775 Prot 34 Lip 25 HC 97 Ensalada de lechuga, tomate y jamón york **Lentejas ECO** con verduras y taquitos de jamón Llentilles ECO amb verdures i taquets de pernil Tortilla de patata con verduras al wok Truita de creïlla amb verdures al wok Yogurt-Iogurt Pan blanco-Pa blanc	*Kcal643 Prot 27 Lip 24 HC 74* Ensalada de lechuga, tomate y cebolla **Espirales ECO** con atún y tomate Espirals ECO amb tonyina i tomata Lenguadina en salsa verde con guisantes Llenguadina amb salsa verda amb pesols Fruta-Fruita Pan integral-Pa integral	*Kcal701 Prot 28 Lip 32 HC 71* Ensalada de lechuga y remolacha Sopa de pescado-Sopa de peix Ragout de ternera con patatas dado Ragout de vedella amb creïlles dau Fruta-Fruita Pan blanco-Pa blanc	*Kcal630 Prot 25 Lip 27 HC 67* Ensalada de lechuga, y surimi Hervido de patata, judía verde, zanahoria y cebolla Bollit de creïlla, batxoqueta, carlota i ceba Escalope pollo empanado con salteado de verduras Escalopa pollastre amb saltat de verdures Fruta-Fruita/Pan integral-Pa integral	**FESTIVO** **FESTIU**
LUNES/DILLUNS 09 **MENÚ CAQUI** Lechuga, zanahoria, tomate, pimiento rojo Crema de zanahoria Aguja de cerdo asada en salsa de caqui con patatas dado Bizcocho de caqui 	**MARTES/DIMARTS 10** *Kcal 640 Prot 26 Lip 17 HC 68* Ensalada de lechuga, manzana, surimi Garbanzos con verduras Cigrons amb verdures Tortilla francesa con zanahoria baby Truita francesa amb carlota baby Fruta-Fruita Pan integral-Pa integral	**MIÉRCOLES/DIMECRES 11** *Kcal689 Prot 26 Lip 20 HC 99* Ensalada de lechuga, tomate, pepino **Macarrones ECO** con tomate y york Macarrons ECO amb tomata i pernil dolç Bacalao al horno con cebolla caramelizada Bacallà al forn amb ceba caramel.litzada Fruta-Fruita Pan blanco-Pa blanc	**JUEVES/DIJOUS 12** *Kcal 815 Prot 31 Lip 38 HC 77* Ensalada de lechuga, manzana y zanahoria Alubias salteadas con patata y cebolla Fesols saltats amb creÏlla i ceba Jamón braseado con coliflor en tempura Pernil braseado amb floricol en tempura Fruta-Fruita Pan integral-Pa integral	**VIERNES/DIVENDRES 13** *Kcal710 Prot 32 Lip 22 HC 93* Ensalada de lechuga, tomate y mozzarella grano Arroz meloso de pollo y champiñones Arròs melós de pollastre i xampinyons Merluza en salsa de puerros Lluç en salsa amb de porros Yogurt-Iogurt Pan blanco-Pa bla
LUNES/DILLUNS 16 **MEAT FREE MONDAY** *Kcal697 Prot 22 Lip 17 HC 107* Ensalada de lechuga y maíz Arroz a la cubana Arròs a la cubana Tosta de hummus casero Tosta de hummus cassolá Fruta-Fruita Pan blanco –Pa blanc	**MARTES/DIMARTS 17** *Kcal 629 Prot 27 Lip 21 HC 73* Ensalada de lechuga, aceituna y pepino **Vichyssoise de pera con brócoli y crumble de pan de centeno y almendras** **Vuchyssoise de pera amb bròquil i crumble de pa de sègol i ametles** Salmón al horno con champiñones Salmón al forn amb xampinyons Fruta-Fruita/ Pan integral-Pa integral	**MIÉRCOLES/DIMECRES 18** *Kcal 603 Prot 30 Lip 21 HC 70* Ensalada de lechuga y espárragos Sopa de cocido Sopa d'olla Pollo con mostaza a la miel con patatas gajo Pollastre amb mostassa a la mel amb creïlles Fruta-Fruita Pan blanco-Pa blanc	**JUEVES/DIJOUS 19** *Kcal693 Prot 31 Lip 33 HC 63* Ensalada de lechuga y atún **Lentejas ECO** con chorizo Llentilles ECO amb xoriço Abadejo crujiente casero con pisto de verduras Abadejo cruixent cassolá amb samfaina de verdures Fruta-Fruita Pan integral-Pa integral	**VIERNES/DIVENDRES 20** *Kcal739 Prot 34 Lip 26 HC 90* Ensalada de lechuga, tomate, surimi Fideua Fideuà Tortilla con atún con tempura de berenjena Truita amb tonyina amb tempura de albergina Yogurt-Iogurt Pan blanco-Pa blanc

CLUB nutrifriends serunion