serunion

MENÚ DE ABRIL 2023

SIN FRUTOS SECOS

LUNES 3	MARTES 4	MIÉRCOLES 5	JUEVES 6	VIERNES 7
https://blog.colechef.com/es/ **SEMANA SANTA**	**SEMANA SANTA**	**SEMANA SANTA**	**SEMANA SANTA**	**SEMANA SANTA**

LUNES 10	MARTES 11	MIÉRCOLES 12	JUEVES 13	VIERNES 14
Crema de calabaza Macarrones con atún Fruta	Potaje de berros. Filete de merluza empanado Ensalada capresse Yogur sabor	Crema de boniato, calabaza y puerro. Paella valenciana. Fruta	Potaje de garbanzos Pollo asado con cebolla y pimiento Menestra de verduras salteada. Yogur sabor	Sopa de pollo con fideos. Carne de cerdo compuesta con papas. Fruta
406,1Kcal - Prot:12,2g - Lip:8,2g - HC:67,6g AGS:1,1g - Azúcares:18,4g - Sal:1,0g	623,1Kcal - Prot:42,5g - Lip:27,8g - HC:47,8g AGS:7,3g - Azúcares:28,0g - Sal:1,8g	460,8Kcal - Prot:12,6g - Lip:8,2g - HC:81,2g AGS:1,3g - Azúcares:17,0g - Sal:1,3g	504,6Kcal - Prot:21,9g - Lip:24,5g - HC:47,3g AGS:5,7g - Azúcares:23,0g - Sal:1,2g	452,6Kcal - Prot:34,9g - Lip:16,1g - HC:38,8g AGS:4,3g - Azúcares:14,3g - Sal:1,1g
Para la cena te aconsejamos Verduras cocinadas Ave Fruta	**Para la cena te aconsejamos** Legumbres Ternera Fruta	**Para la cena te aconsejamos** Verduras crudas Pescado Fruta	**Para la cena te aconsejamos** Arroz Huevo Fruta	**Para la cena te aconsejamos** Verduras cocinadas Pescado Lácteo

LUNES 17	MARTES 18	MIÉRCOLES 19	JUEVES 20	VIERNES 21
Potaje de espinacas. Albóndigas de ave con tomate Papas cocidas. Fruta	Crema de calabacín y zanahoria. Coditos con jamón Yogur sabor	Potaje de lentejas. Gallo con mojo verde Arroz salteado Fruta	Sopa hortelana con letras. Ternera a la jardinera con verduras y papas. Yogur sabor	Potaje de verduras Tortilla española. Tomate aliñado Fruta
545,4Kcal - Prot:26,3g - Lip:22,4g - HC:54,2g AGS:4,7g - Azúcares:15,0g - Sal:2,7g	531,7Kcal - Prot:21,5g - Lip:14,4g - HC:76,2g AGS:4,3g - Azúcares:29,2g - Sal:1,1g	415,4Kcal - Prot:23,7g - Lip:10,1g - HC:53,6g AGS:1,3g - Azúcares:14,0g - Sal:1,3g	641,1Kcal - Prot:32,8g - Lip:33,9g - HC:48,8g AGS:13,5g - Azúcares:24,6g - Sal:3,4g	413,7Kcal - Prot:10,8g - Lip:17,8g - HC:47,4g AGS:2,9g - Azúcares:16,9g - Sal:2,9g
Para la cena te aconsejamos Legumbres Huevo Fruta	**Para la cena te aconsejamos** Verduras crudas Cerdo Fruta	**Para la cena te aconsejamos** Verduras cocinadas Proteína vegetal Lácteo	**Para la cena te aconsejamos** Verduras cocinadas Ave Fruta	**Para la cena te aconsejamos** Pasta Pescado Fruta

LUNES 24	MARTES 25	MIÉRCOLES 26	JUEVES 27	VIERNES 28
Crema de boniato y verduras Churros de pescado Ensalada variada con aceitunas Fruta	Crema de hortalizas Fideua mixta de cerdo y pollo. Yogur sabor	Potaje de alubias con verduras Gallo a la siciliana. Papas cocidas. Fruta	Sopa minestrone con fideos Pollo en pepitoria. Menestra de verduras salteada Yogur sabor	Potaje de acelgas Arroz a la cubana Salchichas Frankfurt Fruta
294,1Kcal - Prot:5,9g - Lip:11,6g - HC:38,9g AGS:1,6g - Azúcares:15,4g - Sal:7,6g	431,5Kcal - Prot:20,3g - Lip:12,9g - HC:55,9g AGS:4,1g - Azúcares:27,1g - Sal:1,1g	416,7Kcal - Prot:19,0g - Lip:14,7g - HC:47,1g AGS:1,8g - Azúcares:15,1g - Sal:1,6g	719,3Kcal - Prot:47,9g - Lip:31,6g - HC:56,6g AGS:8,3g - Azúcares:24,8g - Sal:2,0g	696,3Kcal - Prot:24,8g - Lip:33,4g - HC:70,5g AGS:9,5g - Azúcares:18,7g - Sal:3,0g
Para la cena te aconsejamos Legumbres Cerdo Fruta	**Para la cena te aconsejamos** Verduras crudas Proteína vegetal Fruta	**Para la cena te aconsejamos** Verduras cocinadas Ave Fruta	**Para la cena te aconsejamos** Legumbres Pescado Fruta	**Para la cena te aconsejamos** Verduras crudas Huevo Lácteo

Observaciones

Las valoraciones nutricionales incluyen el consumo de una ración de pan por ingesta. Al acompañar las comidas con pan, deberemos tener en cuenta la presencia de gluten como alérgeno (a excepción de las dietas sin gluten)

Los alérgenos del menú tienen en cuenta todos los ingredientes de cada plato y siguen el principio de máxima precaución

1 GLUTEN · 2 LÁCTEOS · 3 HUEVO · 4 PESCADO · 5 MOLUSCOS · 6 CRUSTÁCEOS · 7 CACAHUETES · 8 FRUTOS DE CÁSCARA · 9 SOJA · 10 SÉSAMO · 11 MOSTAZA · 12 APIO · 13 ALTRAMUCES · 14 AZUFRE Y SULFITO