serunion

Febrero 2023

Trilema Soria

		01	***02***	***03***
		Sopa de ave con fideos *Albóndigas con tomate* *Fruta* *480,8Kcal - Prot:27,5g - Lip:15,8g - HC:53,3g AGS:3,4g -* *Recomendación de cenas: Pasta / Pescado con verduras/ Lácteo*	*Crema de verduras* *Tortilla de patata con ensalada* *Fruta* *476,3Kcal - Prot:20,0g - Lip:22,4g - HC:49,6g AGS:6,0g* *Recomendación de cenas: Arroz / Ave con verduras / Lácteo*	*Lentejas con chorizo* *Bacalao con calabacín* *Yogurt* *612,4Kcal - Prot:34,3g - Lip:13,2g - HC:80,5g AGS:3,8g* *Recomendación de cenas: Verdura en crema / Ternera con pasta / Fruta*
06	***07***	***08***	***09***	***10***
Espaguetis con atún y tomate *Tortilla francesa con queso y lechuga* *Fruta* *574,7Kcal - Prot:21,5g - Lip:14,5g - HC:82,1g AGS:2,3g -* *Recomendación de cenas: Verdura / Ave con pasta / Lácteo*	*Alubias con verduras* *Jamoncitos de pollo al horno con limón* *Fruta* *519,9Kcal - Prot:24,1g - Lip:9,4g - HC:82,8g AGS:1,4g -* *Recomendación de cenas: Sopa / Cerdo con verduras / Lácteo*	*Borraja con patata* *San Jacobo con patatas* *Yogurt natural* *625,8Kcal - Prot:35,2g - Lip:23,1g - HC:67,1g AGS:6,0g -* *Recomendación de cenas: Pasta / Pescado con verduras / Fruta*	*Patatas estofadas a la marinera* *Lomo con salsa de zanahoria* *Fruta* *591,2Kcal - Prot:26,1g - Lip:12,6g - HC:73,3g AGS:1,5g -* *Recomendación de cenas: Verdura en crema / Ave con patata / Lácteo*	*Arroz con salsa de tomate* *Merluza a la romana* *Fruta* *551,2Kcal - Prot:28,1g - Lip:11,6g - HC:72,3g AGS:1,5g -* *Recomendación de cenas: Verdura en crema / Ave con patata / Lácteo*
13	***14***	***15***	***16***	***17***
Crema de calabacín *Tortilla de patata con ensalada* *Fruta* *556,3Kcal - Prot:20,0g - Lip:22,4g - HC:59,6g AGS:6,0g* *Recomendación de cenas: Pasta/Huevo con verdura/ Lácteo*	*Lentejas a la campesina* *Escalope de pollo con ensalada* *Yogurt* *612,4Kcal - Prot:34,3g - Lip:13,2g - HC:80,5g AGS:3,8g* *Recomendación de cenas: Verdura en crema / pescado con pasta / Fruta*	*Arroz con calamares* *Merluza a la romana con guisantes* *Fruta* *528,4Kcal - Prot:29,3g - Lip:10,4g - HC:72,1g AGS:1,1g -* *Recomendación de cenas: Verdura/Cerdo con patata/ Lácteo*	*Alubias pintas con verduras* *Salchichas de pollo con tomate* *Fruta* *637,6Kcal - Prot:36,8g - Lip:13,9g - HC:72,1g AGS:3,4g* *Recomendación de cenas: Sopa / Huevo con verdura / Lácteo*	*Macarrones con tomate* *Ternera a la jardinera* *Fruta* *740,6Kcal - Prot:33,8g - Lip:38,6g - HC:60,7g AGS:14,0g* *Recomendación de cenas: Pasta/ ave con verdura / Lácteo*
20	***21***	***22***	***23***	***24***
Sopa de cocido *Cocido completo* *Fruta* *556,5Kcal - Prot:26,7g - Lip:8,7g - HC:90,2g AGS:1,3g* *Recomendación de cenas: Verdura / Huevo/ Lácteo*	*Judía verde con patata* *Contramuslo de pollo al chilindrón* *Yogur sabores* *480,8Kcal - Prot:27,5g - Lip:15,8g - HC:53,3g AGS:3,4g -* *Recomendación de cenas: Sopa / Pescado con arroz / Lácteo*	*Alubias con verduras* *Lomo con champiñones* *Fruta* *561,5Kcal - Prot:28,7g - Lip:8,7g - HC:90,2g AGS:1,3g* *Recomendación de cenas: Pasta / Pescado con verduras/ Lácteo*	*Paella de carne* *Tortilla francesa con jamón york* *Yogur sabores* *476,3Kcal - Prot:20,0g - Lip:22,4g - HC:49,6g AGS:6,0g* *Recomendación de cenas: Arroz / Ave con verduras / Lácteo*	*Patatas guisadas con chorizo* *Salmón al horno con crema de calabaza* *Fruta* *612,4Kcal - Prot:34,3g - Lip:13,2g - HC:80,5g AGS:3,8g* *Recomendación de cenas: Verdura en crema / Ternera con pasta / Fruta*
27	***28***			
Garbanzos con verdura *Salchichas frescas de pollo con tomate* *Fruta* *613,3Kcal - Prot:35,0g - Lip:20,4g - HC:69,6g AGS:6,0g* *Recomendación de cenas: Pasta/Huevo con verdura/ Lácteo*	*Arroz con pollo y setas* *Tortilla francesa con queso* *Yogurt* *512,4Kcal - Prot:34,3g - Lip:11,2g - HC:70,5g AGS:1,4g* *Recomendación de cenas: Verdura en crema / pescado con pasta / Fruta*			