

**LUNES**

**MARTES**

**MIÉRCOLES**

**JUEVES**

**VIERNES**

**03**  
**DÍA NO LECTIVO**

**04**  
MACARRONES CON SALSA DE TOMATE  
TORTILLA DE PATATA Y CEBOLLA  
ENSALADA (Lechuga, zanahoria fresca y cebolla)  
FRUTA FRESCA  
PAN BLANCO  
Kcal 512.1 Prot 17.9 Lip 1.98 Hc 60.8 Ags 3.7 Azuc 14.3 Sal 1,0

**05**  
ENSALADA VARIADA CON QUESO (lechuga tomate, pepino, zanahoria, y queso fresco)  
ARROZ CON VERDURAS (arroz, judías, verdes, guisantes, zanahorias, pimiento rojo y tomate).  
FRUTA FRESCA Y PAN BLANCO  
Kcal 446.8 Prot 9.0 Lip 15,3 Hc 65,9 Ags 3,0 Azuc 9.5 Sal 1,0

**06**  
LENTEJAS CON VERDURAS (lentejas zanahoria patata, pimiento tomate)  
FILETE DE FOGONERO AL HORNO CON AJO Y PEREJIL  
PATATA DADO AL HORNO  
FRUTA FRESCA  
PAN INTEGRAL  
Kcal 494.1 Prot 20.8 Lip 17.5 Hc 61.5 Ags 2.9 Azuc 12.2sal 0.7

**07**  
CREMA DE VERDURAS (calabacín, espinacas, zanahoria y patatas)  
CINTA DE LOMO FRESCA AL HORNO  
ENSALADA (Lechuga, tomate y zanahoria fresca)  
FRUTA FRESCA  
PAN BLANCO  
Kcal 467.4 Prot 17.4 Lip 18.1 Hc 54.2 Ags 3.7 Azuc 18.9 Sal 0.9

**10**  
SOPA DE POLLO CON FIDEOS (fideos, pollo y zanahoria)  
REVUELTO DE HUEVO, PATATAS Y CEBOLLA  
ENSALADA (pepino, pimiento rojo y rúcula)  
FRUTA FRESCA  
PAN BLANCO  
Kcal 455.2 Prot 14.2 Lip 16.5 Hc 58.4 Ags 3,5 Azuc 13.3 Sal 0,9

**11**  
CREMA DE JUDIAS VERDES Y ZANAHORIA (judías verdes, zanahoria y patata)  
ALBONDIGAS MIXTAS DE POLLO Y CERDO EN SALSA ESPAÑOLA  
PATATA PANADERA (patata y cebolla)  
FRUTA FRESCA  
PAN BLANCO  
Kcal 522.5 Prot 15.5 Lip 16.2 Hc 70.8 Ags 3,1 Azuc 19,1 Sal 1,0

**12**  
GUIISO DE ALUBIAS BLANCAS CASERAS CON ARROZ (alubias, arroz, patata, zanahoria tomate)  
TORTILLA FRANCESA  
ENSALADA (Lechuga y tomate)  
FRUTA FRESCA  
PAN BLANCO  
Kcal 526.0 Prot 18.2 Lip 17.5 Hc 68,9 Ags 3,5 Azuc 13.5 Sal 0,9

**13**  
ESPIRALES CON CALABACIN EN SALSA DE TOMATE (espirales, calabacín, tomate)  
FILETE DE ABADAJO AL HORNO CON VERDURAS  
ZANAHORIA BABY SALTEADA  
FRUTA FRESCA  
PAN INTEGRAL  
Kcal 522.8 Prot 21.7 Lip 16.4 Hc 68.7 Ags 2.6 Azuc 17.4 Sal 1.0

**14**  
ENSALADA VARIADA CON ATÚN (lechuga, tomate, maíz, zanahoria y atún)  
ESTOFADO DE LENDEJAS CON ZANAHORIA (lentejas, patatas, zanahoria, tomate)  
FRUTA FRESCA  
PAN BLANCO  
Kcal 481.3 Prot 17.2 Lip 17.1 Hc 64.0 Ags 2.6 Azuc 17.3 Sal 1,0

**17**  
CODITOS EN SALSA DE TOMATE (coditos y tomate)  
FILETE DE MERLUZA AL HORNO CON LIMÓN  
JUDIAS VERDES Y ZANAHORIA BABY SALTEADA  
FRUTA FRESCA  
PAN BLANCO  
Kcal 509.9 Prot 15.7 Lip 17.5 Hc 68.7 Ags 2.7azuc 15.3 Sal 0,9

**18**  
ENSALADA MIXTA (Lechuga, tomate, maíz, cebolla y aceitunas)  
GARBANZOS ESTOFADOS CON VERDURAS (garbanzos, patata, pimiento rojo, zanahoria, tomate).  
FRUTA FRESCA  
PAN BLANCO  
Kcal 506.2 Prot 14.6 Lip 17.9 Hc 66.2 Ags 2.6 Azuc 19.6 Sal 1.6

**19**  
PAELLA DE PESCADO (arroz, rape, judías verdes, zanahoria, tomate)  
TORTILLA DE PATATATA Y ESPINACAS  
ENSALADA (Lechuga, zanahoria fresca y col lombarda)  
YOGUR  
PAN BLANCO  
Kcal 556.0 Prot 19,3 Lip 17,9 Hc 77,8 Ags 5,1 Azuc 9,6 Sal 1,2

**20**  
CREMA PARMENTIER (zanahoria, puerro, patata)  
ESTOFADO DE POLLO CON VERDURAS  
ENSALADA (Lechuga, tomate y maíz)  
FRUTA FRESCA  
PAN INTEGRAL  
Kcal 459.5 Prot 16.9 Lip 18.1 Hc 55.1 Ags 3.2 Azuc 22.1 Sal 0.9

**21**  
LENTEJAS A LA HORTELANA (lenteja, patata, pimiento rojo, tomate)  
FILETE DE ATUN EN SALSA DE TOMATE  
ARROZ PILAF (arroz y cebolla)  
FRUTA FRESCA  
PAN BLANCO  
Kcal 515.4 Prot 23.2 Lip 18.5 Hc 67.8 Ags 2.9 Azuc 12.9 Sal 1.3

**24**  
MACARRONES CON CALABAZA Y SALSA DE TOMATE (macarrones, calabaza, tomate)  
TORTILLA FRANCESA  
VERDURAS SALTEADAS (zanahoria, judía verde, patata)  
YOGUR  
PAN BLANCO  
Kcal 509.2 Prot 19.2 Lip 18.8 Hc 63.5 Ags 5.3 Azuc 10.2 Sal 1,2

**25**  
ENSALADA VARIADA CON ATÚN (lechuga tomate, maíz, zanahoria y atún)  
LENTEJAS ESTOFADAS (lentejas, patata puerro zanahoria y tomate)  
FRUTA FRESCA  
PAN BLANCO  
Kcal 494.6 Prot 15.8 Lip 18.0 Hc 61.9 Ags 2,7 Azuc 18.3 Sal 1.0

**26**  
CREMA DE ZANAHORIA (zanahoria y patata)  
HAMBURGUESA MIXTA DE POLLO Y CERDO AL HORNO CON PISTO HORTALIZAS CON TOMATE (berenjena, calabacín, pimiento rojo y verde, cebolla y tomate)  
FRUTA FRESCA  
PAN BLANCO  
Kcal 461.5 Prot 15.4 Lip 12,7 Hc 65.1 Ags 2.4 Azuc 22.1 Sal 1,0

**27**  
**DÍA DEL CELIACO**  
ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON VERDURA (alubias, patatas, zanahoria, pimiento rojo, tomate)  
REVUELTO DE HUEVO, PATATAS Y CEBOLLA  
ENSALADA (lechuga y zanahoria fresca)  
FRUTA FRESCA  
PAN INTEGRAL / PAN SIN GLUTEN  
Kcal 519.7 Prot 19.9 Lip 17.0 Hc 70.1 Ags 2.8 Azuc 12.7 Sal 1,6

**28**  
PAELLA CON VERDURAS Y POLLO (arroz, pollo, zanahoria, calabacín, pimiento rojo, tomate)  
FILETE DE ABADAJO AL HORNO CON CALABACIN, TOMATE Y CEBOLLA  
ENSALADA (lechuga, tomate, cebolla)  
FRUTA FRESCA  
PAN BLANCO  
Kcal 605,6 Prot 19,6 Lip 20,7 Hc 83,9 Ags 3,0 Azuc 20,3 Sal 1,4

**31**  
SOPA DE AVE CON FIDEOS  
FILETE DE CONTRAMUSLO DE POLLO ASADO  
PATATA PANADERA (patata y cebolla)  
FRUTA FRESCA  
PAN BLANCO  
Kcal 495.9 Prot 17.6 Lip 19.2 Hc 60.8 Ags 3,8 Azuc 11.5 Sal 0.7



Atendiendo al Rgto. 1169/2011 pueden solicitar al personal de SERUNION la información de sustancias que pueden causar alergias o intolerancias