

**LUNES**

**MARTES**

**MIÉRCOLES**

**JUEVES**

**VIERNES**

**02**

**03**

**04**

**05**

**06**

ARROZ CON SALSA DE TOMATE  
( arroz, tomate ecológico)  
TORTILLA FRANCESA  
ZANAHORIA RODAJA SALTEADA  
FRUTA FRESCA  
PAN BLANCO ECOLÓGICO  
Kcal 598,3 Prot 17,3 Lip 22,4 HC 83,0 AGS 3,8 Azúc 17,4 Sal 1,9

CREMA DE CALABAZA ( calabaza, patata ecológica)  
ALBÓNDIGAS MIXTAS DE TERNERA Y CERDO  
CON SALSA DE VERDURITAS  
ENSALADA (lechuga, zanahoria fresca y AOVE  
ecológico)  
FRUTA FRESCA ECOLOGICA  
PAN INTEGRAL ECOLÓGICO  
Kcal 597,2 Prot 18,6 Lip 20,3 HC 74,0 AGS 5,0 Azúc 19,7 Sal 2,1

LENTEJAS GUIADAS CON PATATAS ( patata  
ecológica, pimiento rojo, tomate ecológico)  
FILETE DE FOGONERO CON SALSA DE PUERROS  
VERDURAS SALTEADAS ( zanahoria, judía verde,  
guisante, patata)  
FRUTA FRESCA  
PAN BLANCO ECOLÓGICO  
Kcal 575,9 Prot 22,10 Lip 20,3 HC 71,3 AGS 2,7 Azúc 17,9 Sal 0,9

SOPA DE POLLO CON LLUVIA Y ZANAHORIA  
(lluvia, pollo y zanahoria)  
REVUELTO DE HUEVO, PATATAS Y CEBOLLA  
ENSALADA ( lechuga , tomate ecológico, maíz y AOVE  
ecológico)  
FRUTA FRESCA ECOLÓGICA  
PAN INTEGRAL ECOLÓGICO  
Kcal 590,0 Prot 22,7 Lip 22,3 HC 73,3 AGS 4,7 Azúc 17,6 Sal 1,5

ENSALADA VARIADA CON ATÚN (lechuga,  
tomate ecológico, maíz, zanahoria , atún y AOVE  
ecológico)  
GUIISO DE ALUBIAS BLANCAS (alubias, patata,  
zanahoria, pimiento rojo, tomate)  
FRUTA FRESCA  
PAN BLANCO ECOLÓGICO  
Kcal 596,4 Prot 19,9 Lip 19,9 HC 74,4 AGS 2,7 Azúc.19,6 Sal 1,2

**09**

**10**

**11**

**12**

**13**

SALTEADO DE PASTA CON VERDURAS AL WOK (coditos,  
calabacín, pimiento verde, zanahoria, cebolla y maíz)  
FILETE DE JUREL AL HORNO CON AJO Y PEREJIL  
PISTO (HORTALIZAS CON TOMATE)  
FRUTA FRESCA ECOLÓGICA  
PAN BLANCO ECOLÓGICO  
Kcal 605,10 Prot 20,9 Lip 20,1 HC 75,9 AGS 2,5 Azúc 16,8 Sal 1,0

POTAJE DE GARBANZOS CON ESPINACAS  
(garbanzos, patata ecológica, espinacas, zanahoria,  
tomate ecologico)  
TORTILLA DE PATATA Y CEBOLLA  
ENSALADA ( lechuga, zanahoria fresca , cebolla y AOVE  
ecologico)  
FRUTA FRESCA  
PAN INTEGRAL ECOLÓGICO  
Kcal 609,3 Prot 17,6 Lip 20,3 HC 82,9 AGS 2,8 Azúc.18,8 Sal 3,1

ENSALADA VARIADA CON QUESO FRESCO  
(lechuga, tomate ecológico, maíz, zanahoria ,queso fresco y  
AOVE ecologico)  
PAELLA CAMPERA (judía verde, zanahoria, calabacín,  
pimiento rojo, tomate ecológico)  
YOGUR  
PAN BLANCO ECOLÓGICO  
Kcal 602.5 Prot 18.4 Lip 20.9 HC 82.8 AGS 6.1 Azúc.14.2 Sal 2,1

ESTOFADO DE LENTEJAS CON JUDÍAS VERDES Y  
ZANAHORIA (lentejas, judías verdes, zanahoria, patata  
ecológica, pimiento rojo, tomate ecológico)  
FILETE DE ABADEJO EN SALSA DE NARANJA Y CANELA  
PATATAS DADO ECOLÓGICAS AL HORNO  
FRUTA FRESCA  
PAN INTEGRAL ECOLÓGICO  
Kcal 607,5 Prot 23,3 Lip 21,6 HC 76,6 AGS 2,8 Azúc.17,4 Sal 0,9

CREMA DE VERDURAS ( calabacín, espinacas,  
zanahoria y patata ecológica)  
CONTRAMUSLO DE POLLO ASADO  
ENSALADA (lechuga, tomate ecológico , zanahoria  
fresca Y AOVE ecologica)  
FRUTA FRESCA ECOLÓGICA  
PAN BLANCO ECOLÓGICO  
Kcal 600,7 Prot 22,7 Lip 20,9 HC 74,9 AGS 3,8 Azúc.20,2 Sal 1,2

**16**

**17**

**18**

**19**

**20**

SOPA DE POLLO CON ARROZ Y ZANAHORIA  
( arroz, pollo y zanahoria)  
REVUELTO DE PATATAS, HUEVO Y CEBOLLA  
ENSALADA ( lechuga ,zanahoria fresca y AOVE ecologico)  
FRUTA FRESCA  
PAN BLANCO ECOLÓGICO  
Kcal 598,8 Prot 21,0 Lip 21,8 HC 77,6 AGS 4,7 Azúcares 17,5 Sal 1,5

CREMA DE BRÓCOLI (brócoli, patata ecológica)  
ALBÓNDIGAS MIXTAS DE TERNERA Y CERDO  
EN SALSA ESPAÑOLA  
PATATA PANADERA (patata y cebolla ecológica)  
FRUTA FRESCA ECOLÓGICA  
PAN INTEGRAL ECOLÓGICO  
Kcal 607,6 Prot 21,3 Lip 20,4 HC 75,4 AGS 4,4 Azúc.19,2 Sal 2,1

GUIISO DE ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS  
(patata ecológica, zanahoria, pimiento rojo, tomate ecologico)  
TORTILLA FRANCESA  
ENSALADA (lechuga, tomate ecológico y AOVE ecológico)  
FRUTA FRESCA  
PAN BLANCO ECOLÓGICO  
Kcal 594,2 Prot 20,7 Lip 20,4 HC 76,0 AGS 3,6 Azúc.18,0 Sal 1,9

ESPIRALES CON SALSA DE TOMATE (espirales,  
tomate ecológico)  
FILETE DE MERLUZA AL HORNO CON AJITOS  
Y PIMENTÓN CON JUDIAS VERDES  
SALTEADAS (judías verdes y cebolla ecol)  
ZUMO DE NARANJA ECOLÓGICO  
PAN INTEGRAL ECOLÓGICO  
Kcal 595.3 Prot 18.5 Lip 21.3 HC 78.1 AGS 2.7 Azúc.18.2 Sal 1,1

ENSALADA VARIADA CON ATÚN (lechuga,  
tomate ecológico, maíz, zanahoria , atún y AOVE  
ecológico)  
ESTOFADO DE LENTEJAS CON PUERROS  
( patata ecológica, puerro, zanahoria y tomate  
ecológico)  
FRUTA FRESCA  
PAN BLANCO ECOLÓGICO  
Kcal 598,8 Prot 22,6 Lip 22,4 HC 75,4 AGS 3,0 Azúc.19,1 Sal 1,4

**23**

**24**

**25**

**26**

**27**

CODITOS CON VERDURAS EN SALSA DE  
TOMATE ( coditos, calabacín, pimiento rojo, cebolla ecol.,  
tomate ecol.)  
FILETE DE FOGONERO EN SALSA DE CEBOLLA Y  
MAIZ CON ZANAHORIA BABY SALTEADA  
FRUTA FRESCA ECOLÓGICA  
PAN BLANCO ECOLÓGICO  
Kcal 595,6 Prot 20,3 Lip 20,7 HC 76,4 AGS 2,8 Azúc 19,7 Sal 1,1

ENSALADA MIXTA ( lechuga, tomate ecol., maíz,  
zanahoria, aceitunas y AOVE ecológico)  
GARBANZOS ESTOFADOS CON VERDURITAS  
(patata ecol., pimiento rojo, zanahoria y tomate ecol.)  
FRUTA FRESCA  
PAN INTEGRAL ECOLÓGICO  
Kcal 609,4 Prot 17,7 Lip 20,2 HC 82,1 AGS 2,9 Azúc.22,8 Sal 2,0

ARROZ REHOGADO CON AJITOS Y SALSA DE  
TOMATE (arroz, ajo, tomate ecológico)  
TORTILLA DE PATATAS Y ESPINACAS  
CON ENSALADA (lechuga, zanahoria fresca, col lombarda  
y AOVE ecológica)  
FRUTA FRESCA ECOLÓGICA  
PAN BLANCO ECOLÓGICO  
Kcal 601,1 Prot 19,0 Lip 20,3 HC 87,6 AGS 3,3 Azúc.16,2 Sal 2,7

CREMA DE ZANAHORIA Y CHAMPIÑONES  
(zanahoria, champiñones y patata ecológico)  
ESTOFADO DE POLLO AL CURRY CON  
VERDURAS CON ENSALADA (lechuga, tomate  
ecológica, maíz y AOVE ecológico)  
FRUTA FRESCA  
PAN INTEGRAL ECOLÓGICO  
Kcal 604,6 Prot 23,3 Lip 19,9 HC 75,4 AGS 3,9 Azúc.25,2 Sal 1,6

GUIISO DE LENTEJAS (patata ecológica, pimiento  
rojo, cebolla ecológica y tomate ecológico)  
ATÚN EN SALSA PROVENZAL  
CON ARROZ PILAF (arroz, cebolla ecológica)  
FRUTA FRESCA  
PAN BLANCO ECOLÓGICO  
Kcal 597,9 Prot 23,1 Lip 21,3 HC 77,2 AGS 2,9 Azúc.15,9 Sal 1,6

**30**

**31**

ESPAGUETIS CON SALSA DE TOMATE  
(espaguetis, tomate ecológico)  
TORTILLA FRANCESA  
CON VERDURAS SALTEADAS (zanahoria, judía verde,  
guisante, patata ecológica)  
FRUTA FRESCA  
PAN BLANCO ECOLÓGICO.  
Kcal 594,5 Prot 18.6 Lip 20,0 HC 82,2 AGS 3,4 Azúc 14,2 Sal 1,7

ENSALADA VARIADA CON ATÚN (lechuga,  
tomate ecológico, maíz, zanahoria , atún y AOVE ecológico)  
LENTEJAS GUIADAS CON CALABAZA  
( calabaza, patata ecológica y tomate ecológico)  
FRUTA FRESCA ECOLÓGICA  
PAN INTEGRAL ECOLÓGICO  
Kcal 593,1 Prot 22,8 Lip 21,7 HC 73,6 AGS 2,9 Azúc 18,3 Sal 1,5

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