

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

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

01

VACACIONES
SEMANA
SANTA

02

VACACIONES
SEMANA
SANTA

05

DÍA NO LECTIVO

06

ENSALADA MIXTA
(lechuga, tomate, maíz, cebolla y aceitunas)
LENTEJAS A LA HORTELANA
(lentejas, patata, pimienta roja, tomate)
FRUTA FRESCA
PAN BLANCO
Kcal 506.2 Prot 14.6 Lip 17.9 Hc 66.2 Ags 2.6 Azuc 19.3 Sal 1.6

07

PAELLA DE PESCADO
(arroz, rape, judías verdes, zanahoria, tomate)
TORTILLA DE PATATA Y ESPINACAS
ENSALADA (lechuga, zanahoria fresca y col lombarda)
FRUTA FRESCA
PAN BLANCO
Kcal 556.0 Prot 19.3 Lip 17.9 Hc 77.8 Ags 5.1 Azuc 9.6 Sal 1.2

08

CREMA PARMENTIER
(zanahoria, puerro y 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

09

GARBANZOS ESTOFADOS CON VERDURAS
(garbanzos, patata, pimienta roja, zanahoria, tomate)
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

12

MACARRONES CON CALABAZA Y SALSA DE
TOMATE (macarrones, calabaza y tomate)
TORTILLA FRANCESA
CON VERDURAS SALTEADAS
(zanahoria, judía verde, patata)
YOGUR
PAN BLANCO
Kcal 509.2 Prot 19.4 Lip 18.8 Hc 63.5 Ags 5.3 Azuc 10.2 Sal 1.2

13

ENSALADA VARIADA CON ATUN
(lechuga, tomate, maíz, zanahoria y atun)
ALUBIAS BLANCAS GUISADAS CON
VERDURAS (alubias, patata, zanahoria, pimienta roja 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

14

CREMA DE ZANAHORIA (zanahoria y patata)
HAMBURGUESA MIXTA DE POLLO Y CERDO AL
HORNO CON PISTO (hortalizas con
tomate, berenjena, calabacin, cebolla pimienta roja y verde)
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

15

LENTEJAS ESTOFADAS (lentejas, patatas, puerros,
zanahorias, tomate)
REVUELTO DE HUEVO, PATATAS Y CEBOLLA
ENSALADA (lechuga y zanahoria fresca)
FRUTA FRESCA
PAN INTEGRAL
Kcal 488.0 Prot 19.2 Lip 18.5 Hc 61.6 Ags 3.8 Azuc 15.3 Sal 1.0

16

PAELLA CON VERDURAS Y POLLO (arroz, pollo,
calabacin, pimienta roja, tomate)
FILETE DE ABADEJO AL HORNO CON
CALABACIN, TOMATE Y CEBOLLA
ENSALADA (lechuga, tomate, cebolla)
FRUTA FRESCA
PAN BLANCO
Kcal 519.7 Prot 19.9 Lip 17.0 Hc 70.1 Ags 2.8 Azuc 12.7 Sal 1.6

19

SOPA DE AVE CON ARROZ
FILETE DE CONTRAMUSLO DE POLLO ASADO
PATATA PANADERA (patata y cebolla)
FRUTA FRESCA
PAN BLANCO
Kcal 495.9 Prot 17.4 Lip 19.2 Hc 60.8 Ags 3.8 Azuc 11.5 Sal 0.7

20

ENSALADA VARIADA CON QUESO
(lechuga, tomate, pepino, zanahoria y queso fresco)
LENTEJAS A LA JARDINERA
(lenteja, patata, calabaza, zanahoria, pimienta roja,
tomate)
FRUTA FRESCA
PAN BLANCO
Kcal 470.1 Prot 14.3 Lip 18.5 Hc 61.6 Ags 3.5 Azuc 16.3 Sal 1.0

21

ESPAGUETIS CON SALSA DE TOMATE
(espaguetis y tomate)
FILETE DE MERLUZA EN SALSA VERDE
GUISANTES SALTEADOS
(guisantes y cebolla)
FRUTA FRESCA
PAN BLANCO
Kcal 516.8 Prot 17.8 Lip 16.5 Hc 69.5 Ags 2.6 Azuc 14.7 Sal 1.0

22

GUIZO DE GARBANZOS CON ARROZ
(garbanzo, arroz, patata, tomate, pimienta verde)
TORTILLA DE PATATA Y CEBOLLA
ENSALADA (lechuga, zanahoria fresca y col lombarda)
FRUTA FRESCA
PAN INTEGRAL
Kcal 525.7 Prot 18.4 Lip 16.0 Hc 72.1 Ags 3.0 Azuc 14.6 Sal 1.0

23

CREMA DE CALBACÍN
(calabacin y patata)
PALOMETA EN SALSA DE TOMATE
ENSALADA (pepino, pimienta roja y rúcula)
FRUTA FRESCA
PAN BLANCO
Kcal 472.8 Prot 19.6 Lip 18.1 Hc 52.2 Ags 2.7 Azuc 15.6 Sal 0.8

26

ARROZ A LA CAMPESINA
(arroz, guisantes, calabaza, pimienta roja, tomate, champiñon)
TORTILLA FRANCESA
ZANAHORIA RODAJA SALTEADA
YOGUR
PAN BLANCO
Kcal 520.0 Prot 17.4 Lip 19.3 Hc 68.4 Ags 5.5 Azuc 11.8 Sal 1.2

27

CREMA DE CALABAZA
(calabaza, patata)
ALBONDIGAS MIXTA DE POLLO Y CERDO
CON SALSA DE VERDURITAS
ENSALADA (lechuga y zanahoria fresca)
FRUTA FRESCA
PAN BLANCO
Kcal 448.7 Prot 14.4 Lip 16.2 Hc 57.6 Ags 3.2 Azuc 16.2 Sal 0.9

28

LENTEJAS GUISADAS CON PATATAS
(lentejas, patatas, pimienta roja, tomate)
CAZUELA DE RAPE (rape, patata, pimienta roja guisante)
MENESTRA DE VERDURAS SALTEADA
(zanahoria, judía verde, guisante, patata)
FRUTA FRESCA
PAN BLANCO
Kcal 479.5 Prot 22.8 Lip 18.2 Hc 56.3 Ags 3.0 Azuc 12.8 Sal 0.9

29

CODITOS CON ZANAHORIA Y SALSA DE
TOMATE
(codito, zanahoria y tomate)
REVUELTO DE HUEVO, PATATAS Y
CHAMPIÑÓN
ENSALADA (lechuga, tomate y maíz)
FRUTA FRESCA
PAN INTEGRAL
Kcal 518.5 Prot 17.4 Lip 15.9 Hc 75.4 Ags 3.4 Azuc 14.5 Sal 1.1

30

ENSALADA VARIADA CON ATUN
(lechuga, tomate, maíz, zanahoria y atun)
ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS (alubias,
patatas, zanahoria, pimienta roja, tomate)
FRUTA FRESCA
PAN BLANCO
Kcal 502.1 Prot 15.9 Lip 18.0 Hc 61.0 Ags 2.7 Azuc 17.8 Sal 1.1