

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

01

FESTIVO

08
MACARRONES CON CALABAZA Y SALSA DE TOMATE (macarrones, calabaza, tomate)
TORTILLA FRANCESA
VERDURAS SALTEADAS (zanahoria, judía verde, patata)
YOGUR
PAN BLANCO
509,2Kcal - Prot:19,4g - Lip:18,8g - HC:63,5g AGS:5,3g - Azúcares:10,2g - Sal:1,2g

15
SOPA DE AVE CON ARROZ
FILETE DE CONTRAMUSLO DE POLLO ASADO
PATATA PANADERA (patata, cebolla)
FRUTA FRESCA
PAN BLANCO
495,9Kcal - Prot:17,6g - Lip:19,2g - HC:60,8g AGS:3,8g - Azúcares:11,5g - Sal:0,7g

22
ARROZ A LA CAMPESINA (guisantes, calabaza, pimiento rojo, tomate champiñón)
TORTILLA FRANCESA
CON ZANAHORIA RODAJA SALTEADA
YOGUR
PAN BLANCO
520,0Kcal - Prot:17,4g - Lip:19,3g - HC:68,4g AGS:5,5g - Azúcares:11,8g - Sal:1,2g

29
MACARRONES CON SALSA DE TOMATE (macarrones, tomate)
FILETE DE JUREL AL HORNO AL AJO -ARRIERO
CON JUDÍAS VERDES SALTEADAS (judías verdes, cebolla)
FRUTA FRESCA
PAN BLANCO
514,4Kcal - Prot:18,4g - Lip:15,1g - HC:67,9g AGS:2,3g - Azúcares:13,3g - Sal:1,0g

02

ENSALADA MIXTA (lechuga, tomate, maíz, zanahoria y aceitunas)
LENTEJAS A LA HORTELANA (lentejas, patata, pimiento rojo, tomate)
FRUTA FRESCA
PAN BLANCO
506,2Kcal - Prot:14,6g - Lip:17,9g - HC:66,2g AGS:2,6g - Azúcares:19,3g - Sal:1,6g

09
ENSALADA VARIADA CON ATÚN (lechuga, tomate, maíz, zanahoria y atún)
ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON VERDURAS (alubias, patata, zanahoria, pimiento rojo, tomate)
FRUTA FRESCA
PAN BLANCO
494,6Kcal - Prot:15,8g - Lip:18,0g - HC:61,9g AGS:2,7g - Azúcares:18,3g - Sal:1,0g

16
ENSALADA VARIADA CON QUESO (lechuga, tomate, pepino, zanahoria y queso fresco)
LENTEJAS A LA JARDINERA (lentejas, patata, calabaza, zanahoria, pimiento rojo, tomate)
FRUTA FRESCA
PAN BLANCO
470,1Kcal - Prot:14,3g - Lip:18,5g - HC:61,6g AGS:3,5g - Azúcares:16,3g - Sal:1,0g

23
CREMA DE CALABAZA (calabaza, patata)
ALBÓNDIGAS MIXTAS DE POLLO Y CERDO CON SALSA DE VERDURITAS
CON ENSALADA (lechuga y zanahoria fresca)
FRUTA FRESCA
PAN BLANCO
448,70Kcal - Prot:14,4g - Lip:16,2g - HC:57,6g AGS:3,2g - Azúcares:16,2g - Sal:0,9g

30
GARBANZOS CON ESPINACAS (garbanzos, espinacas, tomate)
TORTILLA DE PATATA Y CALABACÍN
ENSALADA (lechuga, zanahoria fresca y cebolla)
FRUTA FRESCA
PAN BLANCO
512,1Kcal - Prot:17,9g - Lip:19,8g - HC:60,8g AGS:3,7g - Azúcares:14,3g - Sal:1,0g

03

PAELLA DE PESCADO (arroz, rape, judías verdes, zanahoria, tomate)
TORTILLA DE PATATA Y ESPINACAS
ENSALADA (lechuga, zanahoria fresca y col lombarda)
YOGUR
PAN BLANCO
556,0Kcal - Prot:19,3g - Lip:17,9g - HC:77,8g AGS:5,1g - Azúcares:9,6g - Sal:1,2g

10
CREMA DE ZANAHORIA (zanahoria, patata)
HAMBURGUESA MIXTA DE POLLO Y CERDO AL HORNO
PISTO (HORTALIZAS CON TOMATE: berenjena, calabacín, pimiento rojo y verde, cebolla y tomate)
FRUTA FRESCA
PAN BLANCO
461,5Kcal - Prot:15,4g - Lip:12,7g - HC:65,1g AGS:2,4g - Azúcares:22,1g - Sal:1,0g

17
ESPAGUETIS CON SALSA DE TOMATE (espaguetis, tomate)
FILETE DE MERLUZA EN SALSA VERDE
CON GUISANTES SALTEADOS (guisantes, cebolla)
FRUTA FRESCA
PAN BLANCO
516,8Kcal - Prot:17,8g - Lip:15,5g - HC:69,7g AGS:2,6g - Azúcares:14,7g - Sal:1,0g

24
LENTEJAS GUIADAS CON PATATAS (patatas, pimiento rojo, tomate)
CAZUELA DE RAPE (rape, patata, pimiento rojo, guisantes)
MENESTRA DE VERDURAS SALTEADA (zanahoria, judía verde, guisante, patata)
FRUTA FRESCA
PAN BLANCO
479,5Kcal - Prot:22,8g - Lip:18,2g - HC:56,3g AGS:3,0g - Azúcares:12,8g - Sal:0,9g

04

CREMA PARMENTIER (zanahoria, puerro, patata)
ESTOFADO DE POLLO CON VERDURAS
ENSALADA (lechuga, tomate y maíz)
FRUTA FRESCA
PAN INTEGRAL
459,5Kcal - Prot:16,9g - Lip:18,1g - HC:55,1g AGS:3,2g - Azúcares:22,1g - Sal:0,9g

11
LENTEJAS ESTOFADAS (lentejas, patata, puerro, zanahoria, tomate)
REVUELTO DE HUEVO, PATATAS Y CEBOLLA
ENSALADA (lechuga y zanahoria fresca)
FRUTA FRESCA
PAN INTEGRAL
488,0Kcal - Prot:19,2g - Lip:18,5g - HC:61,6g AGS:3,8g - Azúcares:15,3g - Sal:1,0g

18
GUIISO DE GARBANZOS CON ARROZ (garbanzos, arroz, patata, tomate, pimiento verde)
TORTILLA DE PATATA Y CEBOLLA
ENSALADA (lechuga, zanahoria fresca y col lombarda)
FRUTA FRESCA
PAN INTEGRAL
525,7Kcal - Prot:18,4g - Lip:16,0g - HC:72,1g AGS:3,0g - Azúcares:14,6g - Sal:1,0g

25
CODITOS CON ZANAHORIA Y SALSA DE TOMATE (coditos, zanahoria, tomate)
REVUELTO DE HUEVO, PATATAS Y CHAMPIÑÓN
ENSALADA (lechuga, tomate y maíz)
FRUTA FRESCA
PAN INTEGRAL
518,5Kcal - Prot:17,4g - Lip:15,9g - HC:75,4g AGS:3,4g - Azúcares:14,5g - Sal:1,1g

05

GARBANZOS ESTOFADOS CON VERDURAS (garbanzos, patata, pimiento rojo, zanahoria, tomate)
TAQUITOS DE ATÚN EN SALSA DE TOMATE
ARROZ PILAF (arroz, cebolla)
FRUTA FRESCA
PAN BLANCO
515,4Kcal - Prot:23,2g - Lip:18,5g - HC:67,8g AGS:2,9g - Azúcares:12,9g - Sal:1,3g

12
PAELLA CON VERDURAS Y POLLO (pollo, zanahoria, calabacín, pimiento rojo, tomate)
FILETE DE ABADEJO AL HORNO con calabacín, tomate y cebolla
ENSALADA (lechuga, tomate y cebolla)
FRUTA FRESCA
PAN BLANCO
519,7Kcal - Prot:19,9g - Lip:17,0g - HC:70,1g AGS:2,8g - Azúcares:12,7g - Sal:1,6g

19
CREMA DE CALABACÍN (calabacín, patata)
PALOMETA EN SALSA DE TOMATE
ENSALADA (pepino, pimiento rojo y rúcula)
FRUTA FRESCA
PAN BLANCO
472,8Kcal - Prot:19,6g - Lip:18,1g - HC:52,2g AGS:2,7g - Azúcares:15,6g - Sal:0,8g

26
ENSALADA VARIADA CON ATÚN (lechuga, tomate, maíz, zanahoria y atún)
ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS (alubias, patatas, zanahoria, pimiento rojo y tomate)
FRUTA FRESCA
PAN BLANCO
502,1Kcal - Prot:15,9g - Lip:18,0g - HC:61,0g AGS:2,7g - Azúcares:17,8g - Sal:1,1g

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