

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

06

MACARRONES CON CALABAZA Y SALSA DE TOMATE (MACARRONES, CALABAZA Y TOMATE)
TORTILLA FRANCESA
CON VERDURAS SALTEADAS (ZANAHORIA, JUDIA 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

13

SOPA DE AVE CON ARROZ
CONTRAMUSLO DE POLLO ASADO
CON PATATA PANADERA (PATATA, 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

20

ARROZ A LA CAMPESINA (ARROZ, GUISANTES, CALABAZA, PIMIENTO VERDE, TOMATE, CHAMPIÑÓN)
TORTILLA FRANCESA
CON 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

07

ENSALADA VARIADA DE ATUN (LECHUGA, TOMATE, MAÍZ, ZANAHORIA Y ATUN)
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

14

ENSALADA VARIADA CON QUESO (LECHUGA, TOMATE, PEPINO Y QUESO FRESCO)
LENTEJAS A LA JARDINERA (LENTEJAS, PATATA, CALABAZA, ZANAHORIA, PIMIENTO ROJO, 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

GAZPACHO FRESCO ECOLÓGICO CON PICATOSTES ALBÓNDIGAS MIXTAS DE POLLO Y CERDO CON SALSA DE VERDURITAS
CON ENSALADA (LECHUGA, ZANAHORIA FRESCA)
FRUTA FRESCA
PAN BLANCO

KCAL 415.7 PROT 13.0 LIP 17.6 HC 48.2 AGS 3,3 AZUC 14.8 SAL 1.5

01

PAELLA DE PESCADO (ARROZ, RAPE, JUDIAS VERDES, ZANAHORIA, TOMATE)
TORTILLA DE PATATA Y ESPINACAS
CON ENSALADA (LECHUGA, ZANAHORIA FRESCA Y COL LOMBARDA)
ZUMO DE NARANJA 100 % ECOLÓGICO
PAN BLANCO

556,0Kcal - Prot:19,3g - Lip:17,9g - HC:77,8g AGS:5,1g - Azúcares:9,6g - Sal:1,2g

08

GAZPACHO FRESCO ECOLÓGICO CON PICATOSTES HAMBURGUESA MIXTA DE POLLO Y CERDO AL HORNO
CON PISTO (TOMATE, BERENJENA, CALABACÍN, PIMIENTO ROJO Y VERDE, CEBOLLA Y TOMATE)
FRUTA FRESCA
PAN BLANCO

407.7Kcal - Prot:13.5g - Lip:16.1g - HC:47.8g AGS:3.0g - Azúcares:14.1g - Sal:1.3g

15

ESPAGUETIS SALSA DE TOMATE (ESPAGUETI Y TOMATE)
FILETE DE MERLUZA EN SALSA VERDE
CON GUISANTES SALTEADOS (GUISANTES Y CEBOLLA)
FRUTA FRESCA
PAN BLANCO

KCAL 516.8 PROT 17.8 LIP 16.5 HC 69.7 AGS 2.6 AZUC 14.7 SAL 1.0

22

LENTEJAS GUIADAS CON PATATAS (LENTEJAS, PATATA, PIMIENTO ROJO Y TOMATE)
CAZUELA DE RAPE (RAPE, PATATA, PIMIENTO ROJO Y GUISANTES)
CON MENESTRA DE VERDURA SALTEADAS (ZANAHORIA, JUDÍA VERDE, GUISANTES, 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

02

SALMOREJO FRESCO ECOLÓGICO CON PICATOSTES ESTOFADO DE POLLO CON VERDURAS
CON ENSALADA DE LECHUGA TOMATE Y MAIZ

FRUTA FRESCA
PAN INTEGRAL

450,4Kcal - Prot:15.7g - Lip:23.9g - HC:42.2g AGS:8.2g - Azúcares:13.8g - Sal:3.0g

09

LENTEJAS ESTOFADAS (LENTEJAS, PATATA, PUERRO, ZANAHORIA, TOMATE)
REVUELTO DE HUEVO PATATAS Y CEBOLLA
CON ENSALADA (LECHUGA, 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

16

GUISO DE GARBANZOS CON ARROZ (GARBANZOS, ARROZ, PATATAS TOMATE, PIMIENTO VERDE)
TORTILLA DE PATATA Y CEBOLLA
CON 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

CODITOS CON ZANAHORIAS Y SALSA DE TOMATE (CODITOS, ZANAHORIA Y TOMATE)
REVUELTO DE HUEVO PATATAS Y CHAMPIÑÓN
CON 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

03

LENTEJAS A LA HORTELANA (LENTEJAS PATATAS PIMIENTOS ROJOS, TOMATE)
FILETE DE ATÚN EN SALSA DE TOMATE
CON 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

10

PAELLA CON VERDURAS Y POLLO (ARROZ, POLLO, ZANAHORIA, CALABACÍN, PIMIENTO ROJO, TOMATE)
FILETE DE ABADEJO CON CALABACIN, TOMATE Y CEBOLLA
CON 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

17

SALMOREJO FRESCO ECOLÓGICO CON PICATOSTES PALOMETA EN SALSA DE TOMATE
CON ENSALADA (PEPINO, PIMIENTO ROJO, RÚCULA)
FRUTA FRESCA
PAN BLANCO

KCAL 470.8 PROT 18.7 LIP 21.9 HC 43.8 AGS 7.4 AZUC 13.5 SAL 3.1

24

ENSALADA VARIADA DE ATUN (LECHUGA, TOMATE, MAÍZ, ZANAHORIA Y ATUN)
ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS (ALUBIAS, PATATA, ZANAHORIA, PIMIENTO ROJO)
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