

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

02

SOPA DE AVE CON FIDEOS
CINTA DE LOMO FRESCA ADOBADA
CON ARROZ PILAF (arroz, cebolla ecológica)
FRUTA FRESCA ECOLÓGICA
PAN BLANCO ECOLÓGICO.

Kcal 597,8 Prot 22,4 Lip 20,3 HC 79,3 AGS 3,3 Azúc 14,2 Sal 2,4

09

FESTIVO

16

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

23

VACACIONES DE NAVIDAD

30

VACACIONES DE NAVIDAD

03

ENSALADA VARIADA CON QUESO (lechuga, tomate ecológico, maíz, zanahoria, queso fresco y AOVE ecológica)
GUIZO DE GARBANZOS CON ROMERO (patata ecol., calabaza, tomate ecol. romero)
FRUTA FRESCA
PAN INTEGRAL ECOLÓGICO

Kcal 577,5 Prot 19,0 Lip 20,5 HC 71,8 AGS 4,2 Azúc 20,4 Sal 2,1

10

CREMA DE CALABAZA (calabaza, patata ecológica)
ALBÓNDIGAS MIXTAS DE TERNERA Y CERDO CON SALSA DE VERDURITAS
ENSALADA (lechuga, zanahoria fresca y AOVE ecológica)
FRUTA FRESCA ECOLOGICA
PAN INTEGRAL ECOLÓGICO

Kcal 604,4 Prot 18,9 Lip 20,3 HC 75,3 AGS 5,0 Azúc 19,9 Sal 2,1

17

POTAJE DE GARBANZOS CON ESPINACAS (garbanzos, patata ecológica, espinacas, zanahoria, tomate ecológico)
TORTILLA DE PATATA Y CEBOLLA
ENSALADA (lechuga, zanahoria fresca, cebolla y AOVE ecológica)
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

24

VACACIONES DE NAVIDAD

31

VACACIONES DE NAVIDAD

04

MACARRONES CON VERDURAS EN SALSA DE TOMATE (calabacín, pimiento rojo, cebolla ecol. tomate ecol.)
FILETE DE MERLUZA EN SALSA VERDE
GUISANTES SALTEADOS (guisantes, cebolla ecol.)
FRUTA FRESCA
PAN BLANCO ECOLÓGICO

Kcal 598,0 Prot 20,5 Lip 20,5 HC 77,5 AGS 2,7 Azúc 18,5 Sal 0,9

11

LENTEJAS GUIADAS CON PATATAS (patata ecológica, pimiento rojo, tomate ecológica)
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

18

ENSALADA VARIADA CON QUESO FRESCO (lechuga, tomate ecológico, maíz, zanahoria, queso fresco y AOVE ecológica)
PAELLA CAMPERA (judía verde, zanahoria, calabacín, pimiento rojo, tomate ecológico)
ZUMO NATURAL DE NARANJA Y CLEMENTINA ECOLÓGICO
PAN BLANCO ECOLÓGICO

Kcal 601,2 Prot 17,4 Lip 20,0 HC 87,5 AGS 4,8 Azúc 21,9 Sal 2,1

25

VACACIONES DE NAVIDAD

¡FELIZ NAVIDAD!



05

ESTOFADO DE LENTEJAS CON ESPINACAS (patata ecol., espinacas, zanahoria, pimiento rojo, tomate ecol.)
TORTILLA DE PATATA Y CALABACÍN
CON ENSALADA (lechuga, zanahoria fresca, col lombarda y AOVE ecológica)
FRUTA FRESCA ECOLÓGICA
PAN INTEGRAL ECOLÓGICO

Kcal 603,4 Prot 19,4 Lip 20,2 HC 81,9 AGS 3,0 Azúc 20,2 Sal 2,7

12

SOPA DE POLLO CON LLUVIA Y ZANAHORIA (lluvia, pollo y zanahoria)
REVUELTO DE HUEVO, PATATAS Y CEBOLLA
ENSALADA (lechuga, tomate ecológico, maíz y AOVE ecológica)
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

19

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

26

VACACIONES DE NAVIDAD

06

FESTIVO

13

ENSALADA VARIADA CON ATÚN (lechuga, tomate ecológico, maíz, zanahoria, atún y AOVE ecológica)
GUIZO 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

20

CREMA DE VERDURAS (calabacín, espinacas, zanahoria y patata ecológica)
CONTRAMUSLO DE POLLO ASADO
ENSALADA (lechuga, tomate ecológico, zanahoria fresca y AOVE ecológica)
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

27

VACACIONES DE NAVIDAD

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