

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

¡FELIZ AÑO NUEVO!

VACACIONES DE NAVIDAD

VACACIONES DE NAVIDAD

VACACIONES DE NAVIDAD

06

VACACIONES DE NAVIDAD

07

VACACIONES DE NAVIDAD

08

CREMA DE ZANAHORIA (zanahoria, patata ecológica)
HAMBURGUESA DE TERNERA AL HORNO
CON PISTO (hortalizas con tomate: berenjena, calabacín, pimiento rojo y verde, cebolla ecológica y tomate ecológico)
FRUTA FRESCA
PAN BLANCO ECOLÓGICO
Kcal 605,3 Prot 17,5 Lip 20,0 HC 75,7 AGS 4,9 Azúc 27,5 Sal 1,6

09

PAELLA CAMPERA CON POLLO (pollo, judía verde, zanahoria, calabacín, pimienta roja, tomate ecológico)
FILETE DE ABADEJO AL HORNO A LA GALLEGA CON ENSALADA (lechuga, tomate ecológico, cebolla ecológica y AOVE ecológico)
FRUTA FRESCA
PAN INTEGRAL ECOLÓGICO
Kcal 605,4 Prot 21,4 Lip 21,3 HC 78,9 AGS 3,0 Azúc 16,5 Sal 1,0

10

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON MENESTRA A LA MILANESA (patata ecol., zanahoria, repollo, pimiento rojo, tomate ecol.)
REVUELTO DE HUEVO, PATATAS Y CEBOLLA
ENSALADA (lechuga, zanahoria fresca y AOVE ecol.)
FRUTA FRESCA ECOLÓGICA
PAN BLANCO ECOLÓGICO
Kcal 604,2 Prot 21,9 Lip 21,2 HC 75,2 AGS 4,1 Azúc 19,8 Sal 1,3

13

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

14

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 575,3 Prot 18,9 Lip 20,5 HC 71,5 AGS 4,2 Azúc 20,1 Sal 2,1

15

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

16

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 ecológico)
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

17

CREMA DE CALABACÍN (calabacín, patata ecológica)
PALOMETA EN SALSA DE CALABAZA
ENSALADA (lechuga, tomate ecológico y AOVE ecológico)
FRUTA FRESCA ECOLÓGICA
PAN BLANCO ECOLÓGICO
Kcal 594,4 Prot 19,7 Lip 19,5 HC 73,6 AGS 2,5 Azúc 20,8 Sal 1,0

20

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

21

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 ECOLÓGICA
PAN INTEGRAL ECOLÓGICO
Kcal 597,2 Prot 18,6 Lip 20,3 HC 74,0 AGS 5,0 Azúc 19,7 Sal 2,1

22

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

23

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

24

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

27

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

28

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

29

ENSALADA VARIADA CON QUESO FRESCO (lechuga, tomate ecológico, maíz, zanahoria, queso fresco y AOVE ecológico)
PAELLA CAMPERA (judía verde, zanahoria, calabacín, pimiento rojo, tomate ecológico)
ZUMO DE NARANJA 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

30

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

31

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