

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

06

ENSALADA VARIADA CON QUESO (LECHUGA, TOMATE, PEPINO, ZANAHORIA Y QUESO FRESCO)
GUIISO DE ARROZ CON VERDURAS (ARROZ, JUDÍAS VERDES, GUISANTES, ZANAHORIA, PIMIENTO ROJO, TOMATE)
FRUTA FRESCA
PAN BLANCO
Kcal 447,39 Lip. 13,43 Prot. 9,83 HC 70,83

13

SOPA DE POLLO CON ARROZ (ARROZ, POLLO Y ZANAHORIA)
REVUELTO DE PATATAS, HUEVO Y CEBOLLA
ENSALADA (PEPINO, PIMIENTO ROJO Y COL BLANCA)
FRUTA FRESCA
PAN BLANCO
Kcal 400,52 Lip. 12,44 Prot. 13,46 HC 57,18

20

CODITOS EN SALSA DE TOMATE (CODITOS, TOMATE)
FILETE DE MERLUZA AL HORNO CON LIMÓN
JUDIAS VERDES Y ZANAHORIA BABY SALTEADA
FRUTA FRESCA
PAN BLANCO
Kcal 490,53 Lip. 17,25 Prot. 17,72 HC 64,71

27

MACARRONES CON CALABAZA Y SALSA DE TOMATE (MACARRONES, CALABAZA, TOMATE)
TORTILLA FRANCESA
VERDURAS SALTEADAS (ZANAHORIA, JUDÍA VERDE, PATATA)
YOGUR
PAN BLANCO
Kcal 688,51 Lip. 16,22 Prot. 20,09 HC 59,70

07

GARBANZOS COCIDOS CON ESPINACAS (GARBANZOS, PATATAS, CEBOLLA, ESPINACAS, TOMATE)
TORTILLA DE PATATA Y CALABACÍN
ENSALADA (LECHUGA, ZANAHORIA FRESCA Y CEBOLLA)
FRUTA FRESCA
PAN BLANCO
Kcal 437,24 Lip. 18,72 Prot. 17,04 HC 48,83

14

CREMA DE JUDÍAS VERDES Y ZANAHORIA (JUDÍAS VERDES, ZANAHORIA, PATATA)
ALBÓNDIGAS MIXTAS DE POLLO Y CERDO EN SALSA ESPAÑOLA
PATATAS PANADERA (PATATA, CEBOLLA)
FRUTA FRESCA
PAN BLANCO
Kcal 408,98 Lip. 14,96 Prot. 15,30 HC 51,40

21

ENSALADA MIXTA (LECHUGA, TOMATE, MAÍZ, ZANAHORIA Y ACEITUNAS)
GARBANZOS ESTOFADOS CON VERDURAS (GARBANZOS, PATATA, PIMIENTO ROJO, ZANAHORIA, TOMATE)
FRUTA FRESCA
PAN BLANCO
Kcal 443,69 Lip. 16,86 Prot. 13,26 HC 58,72

28

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
Kcal 16,64 Lip. 18,35 Prot. 15,14 HC 47,69

01

VACACIONES SEMANA BLANCA

08

MACARRONES CON SALSA DE TOMATE Y CEBOLLA (MACARRONES, TOMATE Y CEBOLLA)
FILETE DE JUREL AL HORNO AL AJO -ARRIERO
CON JUDÍAS VERDES SALTEADAS (JUDÍAS VERDES, CEBOLLA)
FRUTA FRESCA
PAN BLANCO
Kcal 500,25 Lip. 14,60 Prot. 20,91 HC 65,11

15

GUIISO DE ALUBIAS BLANCAS CASERAS CON ARROZ (ALUBIAS, ARROZ, PATATA, ZANAHORIA, TOMATE)
TORTILLA FRANCESA
ENSALADA (LECHUGA Y TOMATE)
FRUTA FRESCA
PAN BLANCO
Kcal 444,64 Lip. 13,72 Prot. 18,41 HC 59,87

22

PAELLA DE PESCADO (ARROZ, RAPE, JUDÍAS VERDES, ZANAHORIA, TOMATE)
TORTILLA DE PATATA Y ESPINACAS
ENSALADA (LECHUGA, ZANAHORIA FRESCA Y COL LOMBARDA)
YOGUR
PAN BLANCO
Kcal 726,31 Lip. 15,77 Prot. 18,25 HC 72,17

29

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
Kcal 403,80 Lip. 12,10 Prot. 15,23 HC 56,17

02

VACACIONES SEMANA BLANCA

09

LENTEJAS ESTOFADAS CON VERDURAS (LENTEJAS, ZANAHORIA, PATATA, PIMIENTO ROJO, TOMATE)
FILETE DE FOGONERO AL HORNO CON AJO Y PEREJIL
CON PATATA DADO AL HORNO
FRUTA FRESCA
PAN INTEGRAL
Kcal 437,16 Lip. 16,07 Prot. 23,57 HC 47,59

16

ESPIRALES CON CALABACÍN EN SALSA DE TOMATE
FILETE DE ABADJO AL HORNO CON VERDURAS
ZANAHORIA BABY SALTEADA
FRUTA FRESCA
PAN INTEGRAL
Kcal 533,22 Lip. 15,26 Prot. 23,63 HC 73,72

23

CREMA PARMENTIER (ZANAHORIA, PUERRO, PATATA)
ESTOFADO DE POLLO CON VERDURAS
ENSALADA (LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ)
FRUTA FRESCA
PAN INTEGRAL
Kcal 404,46 Lip. 16,43 Prot. 16,30 HC 46,80

30

LENTEJAS ESTOFADAS (LENTEJAS, PATATA, PUERRO, ZANAHORIA, TOMATE)
REVUELTO DE HUEVO, PATATAS Y CEBOLLA
ENSALADA (LECHUGA Y ZANAHORIA FRESCA)
FRUTA FRESCA
PAN INTEGRAL
Kcal 439,89 Lip. 15,41 Prot. 18,72 HC 54,45

03

VACACIONES SEMANA BLANCA

10

CREMA DE PATATA Y VERDURAS (CALABACÍN, ESPINACAS, ZANAHORIA, PATATA)
CINTA DE LOMO FRESCA AL HORNO
CON ENSALADA (LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA FRESCA)
FRUTA FRESCA
PAN BLANCO
Kcal 441,71 Lip. 18,05 Prot 18,29 HC 51,15

17

ENSALADA VARIADA CON ATÚN (LECHUGA, TOMATE, MAÍZ, ZANAHORIA Y ATÚN)
ESTOFADO DE LENTEJAS CON ZANAHORIA (LENTEJAS, PATATA, ZANAHORIA, TOMATE)
FRUTA FRESCA
PAN BLANCO
Kcal 462,26 Lip. 20,22 Prot. 16,83 HC 52,42

24

LENTEJAS A LA HORTELANA (LENTEJAS, PATATA, PIMIENTO ROJO, TOMATE)
ATÚN EN SALSA DE TOMATE
ARROZ PILAF (ARROZ, CEBOLLA)
FRUTA FRESCA
PAN BLANCO
Kcal 508,15 Lip. 17,82 Prot. 24,07 HC 58,59

31

PAELLA CON VERDURAS Y POLLO (POLLO, ZANAHORIA, CALABACÍN, PIMIENTO ROJO, TOMATE)
FILETE DE ABADJO AL HORNO
CON CALABACÍN, TOMATE Y CEBOLLA
ENSALADA (LECHUGA, TOMATE Y CEBOLLA)
FRUTA FRESCA
PAN BLANCO
Kcal 539,01 Lip. 16,90 Prot. 20,46 HC 75,51