

**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

**03**

CODITOS CON ZANAHORIA, CEBOLLA Y SALSA DE TOMATE  
(CODITOS, ZANAHORIA, CEBOLLA Y TOMATE)  
TORTILLA FRANCESA HORNEADA  
CON ZANAHORIA RODAJA SALTEADA  
YOGUR  
PAN BLANCO ECOLÓGICO  
Kcal 460,30 Lip.13,25 Prot.19,54 HC 63,70

**04**

ARROZ COCIDO A LA CAMPESINA (ARROZ,  
CALABAZA, PIMIENTO ROJO, CHAMPIÑONES,  
GUISANTES Y TOMATE)  
ALBÓNDIGAS MIXTAS DE POLLO Y CERDO  
GUISADAS CON SALSA DE VERDURITAS (PATATA,  
ZANAHORIA, JUDÍA VERDE Y GUISANTES)  
CON ENSALADA (LECHUGA Y ZANAHORIA FRESCA)  
FRUTA FRESCA (NARANJA)  
PAN BLANCO ECOLÓGICO  
Kcal 496,01 Lip.16,21 Prot.14,77 HC 70,32

**05**

SALMOREJO ECOLÓGICO CON PICATOSTES (TOMATE,  
PAN Y AJO)  
FILETE DE GALLO SAN PEDRO GUISADO EN SALSA DE  
TOMATE Y CEBOLLA  
MENESTRA DE VERDURAS SALTEADA (PATATA,  
ZANAHORIA, JUDÍAS VERDES Y GUISANTE)  
FRUTA FRESCA (PERA)  
PAN BLANCO ECOLÓGICO  
Kcal 462,21 Lip. 19,46 Prot. 19,35 HC 50,09

**06**

LENTEJAS GUISADAS CON PATATAS  
(LENTEJAS, PATATAS, PIMIENTO ROJO, TOMATE)  
REVUELTO DE HUEVO, PATATAS Y CHAMPIÑÓN  
ENSALADA (LECHUGA, TOMATE Y MAIZ)  
FRUTA FRESCA (MANZANA)  
PAN INTEGRAL ECOLÓGICO  
Kcal 415,57 Lip. 15,77 Prot. 18,23 HC 48,11

**07**

ENSALADA VARIADA CON ATÚN  
(TOMATE, LECHUGA, ZANAHORIA, MAIZ Y  
ATÚN)  
ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS (ALUBIAS,  
PATATA, ZANAHORIA, TOMATE Y PIMIENTO  
ROJO)  
FRUTA FRESCA (MANDARINA)  
PAN BLANCO ECOLÓGICO  
Kcal 498,06 Lip. 21,36 Prot. 17,16 HC 58,26

**10**

MACARRONES CON SALSA DE TOMATE Y CEBOLLA  
(MACARRONES, TOMATE Y CEBOLLA)  
FILETE DE CABALLA AL HORNO AL AJO -ARRIERO  
CON JUDÍAS VERDES SALTEADAS (JUDÍAS VERDES,  
CEBOLLA)  
FRUTA FRESCA (MANZANA)  
PAN BLANCO ECOLÓGICO  
Kcal 544,11 Lip.20,95 Prot.22,87 HC 64,64

**11**

GARBANZOS COCIDOS CON ESPINACAS  
(GARBANZOS, PATATAS, CEBOLLA, ESPINACAS,  
TOMATE)  
TORTILLA DE PATATA Y CALABACÍN HORNEADA  
ENSALADA (LECHUGA, ZANAHORIA FRESCA Y  
CEBOLLA)  
ZUMO DE NARANJA 100% ECOLÓGICO  
PAN BLANCO ECOLÓGICO  
Kcal 442,62 Lip. 20,58 Prot. 16,46 HC 46,66

**12**

ENSALADA VARIADA CON QUESO (TOMATE,  
LECHUGA, PEPINO, ZANAHORIA Y QUESO FRESCO)  
GUIZO DE ARROZ CON VERDURAS (ARROZ,  
ZANAHORIA, PIMIENTO ROJO, GUISANTES, JUDÍAS  
VERDES Y TOMATE)  
FRUTA FRESCA (PLÁTANO)  
PAN BLANCO ECOLÓGICO  
Kcal 486,59 Lip.13,67 Prot.10,15 HC 79,63

**13**

LENTEJAS ESTOFADAS CON VERDURAS  
(LENTEJAS, PATATA, ZANAHORIA, PIMIENTO ROJO,  
CEBOLLA Y TOMATE)  
FILETE DE FOGONERO AL HORNO CON SALSA DE  
AJO Y PEREJIL  
CON PATATA DADO AL HORNO (PATATA, CEBOLLA)  
FRUTA FRESCA (MANDARINA)  
PAN INTEGRAL ECOLÓGICO  
Kcal 441,33 Lip.16,19 Prot.24,56 HC 47,36

**14**

GAZPACHO ECOLÓGICO CON PICATOSTES  
(TOMATE, PIMIENTO VERDE Y AJO)  
CINTA DE LOMO FRESCA AL HORNO CON SALSA  
DE CEBOLLA  
CON ENSALADA (LECHUGA, TOMATE Y  
ZANAHORIA FRESCA)  
FRUTA FRESCA (PERA)  
PAN BLANCO ECOLÓGICO  
Kcal 408,28 Lip.18,70 Prot.15,37 HC 43,63

**17**

SOPA DE POLLO CON ARROZ (ARROZ, ZANAHORIA,  
PUERRO Y POLLO)  
REVUELTO DE HUEVO, PATATAS Y CEBOLLA  
ENSALADA (PEPINO, PIMIENTO ROJO Y COL BLANCA)  
FRUTA FRESCA (PLÁTANO)  
PAN BLANCO ECOLÓGICO  
Kcal 431,72 Lip.12,68 Prot.14,18 HC 63,58

**18**

SALMOREJO ECOLÓGICO CON PICATOSTES  
(TOMATE, PAN Y AJO)  
ALBÓNDIGAS MIXTAS DE POLLO Y CERDO  
GUISADAS EN SALSA ESPAÑOLA (CEBOLLA,  
PIMIENTO VERDE, PIMIENTO ROJO, ZANAHORIA,  
PATATA Y SALSA DE TOMATE)  
PATATAS PANADERA HORNEADA (PATATA,  
CEBOLLA)  
YOGUR Y PAN BLANCO ECOLÓGICO  
Kcal 508,43 Lip. 25,20 Prot. 18,27 HC 49,08

**19**

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

**20**

ESPIRALES CON CALABACÍN EN SALSA DE TOMATE  
(ESPIRALES, TOMATE, CALABACIN Y CEBOLLA)  
FILETE DE ABADEJO AL HORNO CON SALSA DE  
VERDURAS (CEBOLLA, PIMIENTO ROJO Y  
GUISANTES)  
ZANAHORIA BABY SALTEADA  
FRUTA FRESCA (MANZANA)  
PAN INTEGRAL ECOLÓGICO  
Kcal 502,02 Lip. 15,02 Prot. 22,91 HC 67,32

**21**

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

**¡FELICES  
VACACIONES!  
HAPPY SUMMER!**

