

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

01

FESTIVO

02

DÍA NO LECTIVO

03

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 529,63 Lip. 18,75 Prot. 18,02 HC 70,65

04

SALMOREJO ECOLÓGICO CON PICATOSTES (TOMATE, PAN Y AJO)
ESTOFADO DE POLLO CON VERDURAS
ENSALADA (LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ)
FRUTA FRESCA
PAN INTEGRAL
Kcal 462,45 Lip. 23,28 Prot. 16,51 HC 44,31

05

LENTEJAS A LA HORTELANA (LENTEJAS, PATATA, PIMIENTO ROJO, TOMATE)
ATÚN EN SALSA DE TOMATE
ARROZ PILAF (ARROZ, CEBOLLA)
FRUTA FRESCA
PAN BLANCO
Kcal 485,38 Lip. 14,83 Prot. 24,14 HC 59,45

08

MACARRONES CON CALABAZA Y SALSA DE TOMATE (MACARRONES, CALABAZA, TOMATE)
TORTILLA FRANCESA
VERDURAS SALTEADAS (ZANAHORIA, JUDÍA VERDE, PATATA)
YOGUR
PAN BLANCO
Kcal 512,91 Lip. 18,26 Prot. 20,85 HC 64,42

09

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 443,76 Lip. 21,26 Prot. 14,93 HC 47,48

10

GAZPACHO ECOLÓGICO CON PICATOSTES (TOMATE, PIMIENTO VERDE Y AJO)
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 420,99 Lip. 19,39 Prot.13,90 HC 44,82

11

LENTEJAS ESTOFADAS (LENTEJAS, PATATA, PUERRO, ZANAHORIA, TOMATE)
REVUELTO DE HUEVO, PATATAS Y CEBOLLA
ENSALADA (LECHUGA Y ZANAHORIA FRESCA)
FRUTA FRESCA
PAN INTEGRAL
Kcal 452,38 Lip. 15,42 Prot. 19,16 HC 57,06

12

PAELLA CON VERDURAS Y POLLO (POLLO, ZANAHORIA, CALABACÍN, PIMIENTO ROJO, TOMATE)
FILETE DE ABADEJO AL HORNO CON CALABACÍN, TOMATE Y CEBOLLA
ENSALADA (LECHUGA, TOMATE Y CEBOLLA)
FRUTA FRESCA
PAN BLANCO
Kcal 529,57 Lip. 15,89 Prot. 20,43 HC 75,43

15

SOPA DE AVE CON ARROZ
FILETE DE CONTRAMUSLO DE POLLO ASADO
PATATA PANADERA (PATATA, CEBOLLA)
ZUMO DE NARANJA ECOLÓGICO
PAN BLANCO
Kcal 428,13 Lip. 16,97 Prot. 16,52 HC 51,66

16

DÍA DEL CELÍACO
GUIISO DE GARBANZOS CON ARROZ (GARBANZOS, ARROZ, PATATA, TOMATE, PIMIENTO VERDE)
TORTILLA DE PATATA Y CEBOLLA
ENSALADA (LECHUGA, ZANAHORIA FRESCA Y COL LOMBARDA)
FRUTA FRESCA
PAN BLANCO / PAN SIN GLUTEN
Kcal 480,21 Lip 16,91 Prot. 17,34 HC 62,56

17

ESPAGUETIS CON SALSA DE TOMATE (ESPAGUETIS, TOMATE)
FILETE DE MERLUZA EN SALSA VERDE
CON GUISANTES SALTEADOS (GUISANTES, CEBOLLA)
FRUTA FRESCA
PAN BLANCO
Kcal 500,27 Lip. 17,72 Prot. 19,36 HC 64,14

18

ENSALADA VARIADA CON QUESO (LECHUGA, TOMATE, PEPINO, ZANAHORIA Y QUESO FRESCO)
LENTEJAS A LA JARDINERA (LENTEJAS, PATATA, CALABAZA, ZANAHORIA, PIMIENTO ROJO, TOMATE)
FRUTA FRESCA
PAN INTEGRAL
Kcal 400,54 Lip. 16,33 Prot. 14,11 HC 48,73

19

SALMOREJO ECOLÓGICO CON PICATOSTES (TOMATE, PAN Y AJO)
PALOMETA GUISADA EN SALSA DE TOMATE Y CEBOLLA
ENSALADA (PEPINO, PIMIENTO ROJO Y COL BLANCA)
FRUTA FRESCA
PAN BLANCO
Kcal 501,00 Lip. 20,07 Prot. 20,96 HC 52,31

22

ARROZ A LA CAMPESINA (GUISANTES, CALABAZA, PIMIENTO ROJO, TOMATE CHAMPIÑÓN)
TORTILLA FRANCESA
CON ZANAHORIA RODAJA SALTEADA
YOGUR
PAN BLANCO
Kcal 494,91 Lip.16,99 Prot.16,77 HC 67,24

23

GAZPACHO ECOLÓGICO CON PICATOSTES
ALBÓNDIGAS MIXTAS DE POLLO Y CERDO CON SALSA DE VERDURITAS
CON ENSALADA (LECHUGA Y ZANAHORIA FRESCA)
FRUTA FRESCA
PAN BLANCO
Kcal 339,38 Lip.17,69 Prot.13,78 HC 43,42

24

LENTEJAS GUISADAS CON PATATAS (PATATAS, PIMIENTO ROJO, TOMATE)
FILETE DE CABALLA AL HORNO
MENESTRA DE VERDURAS SALTEADA (ZANAHORIA, JUDÍA VERDE, GUISANTE, PATATA)
FRUTA FRESCA
PAN BLANCO
Kcal 499,97 Lip. 24,08 Prot. 24,58 HC 45,04

25

CODITOS CON ZANAHORIA Y SALSA DE TOMATE (CODITOS, ZANAHORIA, TOMATE)
REVUELTO DE HUEVO, PATATAS Y CHAMPIÑÓN
ENSALADA (LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ)
FRUTA FRESCA
PAN INTEGRAL
Kcal 477,74 Lip. 13,04 Prot. 17,33 HC 69,80

26

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 447,68 Lip. 18,42 Prot. 16,76 HC 52,69

29

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

30

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

31

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

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