

**LUNES**

**MARTES**

**MIÉRCOLES**

**JUEVES**

**VIERNES**

**02**

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 499,24 Lip.14,58 Prot.20,77 HC 65,15

**09**

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

**16**

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 484,25 Lip. 16,32 Prot. 18,20 HC 64,71

**23**

MACARRONES CON CALABAZA Y SALSA DE TOMATE (MACARRONES, CALABAZA, TOMATE, CALABAZA Y CEBOLLA)  
TORTILLA FRANCESA HORNEADA  
VERDURAS SALTEADAS (PATATAS, JUDIAS VERDES Y ZANAHORIA)  
YOGUR  
PAN BLANCO  
Kcal 512,91 Lip. 18,26 Prot. 20,85 HC 64,42

**30**

SOPA DE AVE CON ARROZ (ARROZ, PUERRO Y POLLO)  
CONTRAMUSLO DE POLLO ASADO AL HORNO  
PATATA PANADERA HORNEADA (PATATA, CEBOLLA)  
FRUTA FRESCA  
PAN BLANCO  
Kcal 428,13 Lip. 16,97 Prot. 16,52 HC 51,66

**03**

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 442,62 Lip. 20,58 Prot. 16,46 HC 46,66

**10**

GAZPACHO ECOLÓGICO CON PICATOSTES ALBÓNDIGAS MIXTAS DE POLLO Y CERDO EN SALSA ESPAÑOLA  
PATATAS PANADERA (PATATA, CEBOLLA)  
FRUTA FRESCA  
PAN BLANCO  
Kcal 440,93Lip. 18,33 Prot. 14,77 HC 51,58,

**17**

ENSALADA MIXTA (LECHUGA, TOMATE, MAÍZ, ZANAHORIA Y ACEITUNAS)  
GARBANZOS ESTOFADOS CON VERDURAS (GARBANZOS, PATATA, PIMIENTO ROJO, ZANAHORIA, TOMATE)  
FRUTA FRESCA  
PAN BLANCO  
Kcal 420,38 Lip. 16,61 Prot. 12,24 HC 54,64

**24**

ENSALADA VARIADA CON ATÚN (TOMATE, LECHUGA, ZANAHORIA, MAIZ 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

**31**

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

**04**

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

**11**

GUIZO 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

**18**

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

**25**

GAZPACHO ECOLÓGICO CON PICATOSTES (TOMATE, PIMIENTO VERDE Y AJO)  
HAMBURGUESA MIXTA DE POLLO Y CERDO AL HORNO  
PISTO (CALABACÍN, BERENJENA, TOMATE, CEBOLLA Y PIMIENTO ROJO)  
FRUTA FRESCA  
PAN BLANCO  
Kcal 420,99 Lip. 19,39 Prot.13,90 HC 44,82

**05**

LENTEJAS ESTOFADAS CON VERDURAS (LENTEJAS, ZANAHORIA, PATATA, PIMIENTO ROJO, TOMATE)  
FILETE DE FOGONERO AL HORNO CON AJO Y PEREJIL  
CON PATATA DADO AL HORNO  
ZUMO DE NARANJA ECOLÓGICO  
PAN INTEGRAL  
Kcal 455,33 Lip.16,69 Prot.24,62 HC 49,56

**12**

**FESTIVO NACIONAL**

**19**

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

**26**

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

**06**

SALMOREJO ECOLÓGICO CON PICATOSTES  
CINTA DE LOMO FRESCA AL HORNO  
CON ENSALADA (LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA FRESCA)  
FRUTA FRESCA  
PAN BLANCO  
Kcal 473,48 Lip.22,34 Prot.16,15 HC 50,13

**13**

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

**20**

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

**27**

PAELLA CON VERDURAS Y POLLO (ARROZ, ZANAHORIA, CALABACÍN, PIMIENTO ROJO, TOMATE Y POLLO)  
FILETE DE ABADAJE AL HORNO  
CON SALSA DE 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

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