

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

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

13

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

20

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

27

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

07

CREMA DE CALABAZA (CALABAZA Y PATATA)
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
PAN BLANCO
Kcal 417,29 Lip.17,49 Prot.14,66 HC 48,45

14

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

21

CREMA DE JUDÍAS VERDES Y ZANAHORIA (JUDIAS VERDES, ZANAHORIA, PATATA)
ALBÓNDIGAS MIXTAS DE POLLO Y CERDO EN SALSA ESPAÑOLA
PATATAS PANADERA (PATATA, CEBOLLA)
FRUTA FRESCA
PAN BLANCO
Kcal 387,99 Lip. 15,04 Prot. 14,78 HC 46,58

28

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

01

FESTIVO NACIONAL

08

LENTEJAS GUIADAS CON PATATAS (LENTEJAS, PATATAS, PIMIENTO ROJO, TOMATE)
FILETE DE CABALLA AL HORNO
MENESTRA DE VERDURAS SALTEADA (PATATA, ZANAHORIA, JUDÍAS VERDES Y GUISANTE)
FRUTA FRESCA
PAN BLANCO
Kcal 491,08 Lip. 23,08 Prot. 24,58 HC 45,04

15

ENSALADA VARIADA CON QUESO (LECHUGA, TOMATE, PEPINO, ZANAHORIA Y QUESO FRESCO)
GUIZO 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

22

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

29

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

02

GUIZO DE GARBANZOS CON ARROZ (GARBANZOS, ARROZ, PATATA, PIMIENTO VERDE, PATATA, CEBOLLA Y TOMATE)
TORTILLA DE PATATA Y CEBOLLA HORNEADA
ENSALADA (LECHUGA, ZANAHORIA FRESCA Y COL LOMBARDA)
FRUTA FRESCA
PAN INTEGRAL
Kcal 480,21 Lip 16,91 Prot. 17,34 HC 62,56

09

CODITOS CON ZANAHORIA, CEBOLLA Y SALSA DE TOMATE (CODITOS, ZANAHORIA, CEBOLLA Y TOMATE)
REVUELTO DE HUEVO, PATATAS Y CHAMPIÑÓN
ENSALADA (LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ)
FRUTA FRESCA
PAN INTEGRAL
Kcal 471,64 Lip. 11,16 Prot. 17,30 HC 72,43

16

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

23

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)
FRUTA FRESCA
PAN INTEGRAL
Kcal 533,22 Lip. 15,26 Prot. 23,63 HC 73,72

30

CREMA PARMENTIERE (PATATA, ZANAHORIA, PUERRO Y CEBOLLA)
ESTOFADO DE POLLO CON VERDURAS
ENSALADA (LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ)
FRUTA FRESCA
PAN INTEGRAL
Kcal 441,74 Lip. 17,65 Prot.18,00 HC 51,66

03

SALMOREJO ECOLÓGICO CON PICATOSTES (TOMATE, PAN Y AJO)
JUREL 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

10

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

17

CREMA DE PATATA Y VERDURAS (PATATA, ESPINACAS, ZANAHORIA Y CALABACÍN)
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

24

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