

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

01
LENTEJAS A LA HORTELANA (LENTEJAS, PATATA, PIMIENTO ROJO, TOMATE)
ATÚN EN SALSA DE TOMATE
ARROZ PILAF (ARROZ, CEBOLLA)
FRUTA FRESCA (MANDARINA)
PAN BLANCO ECOLÓGICO
Kcal 485,38 Lip. 14,83 Prot. 24,14 HC 59,45

04

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

05

ENSALADA VARIADA CON ATÚN (TOMATE, LECHUGA, ZANAHORIA, MAIZ Y ATÚN)
ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON VERDURAS (ALUBIAS, PATATA, ZANAHORIA, PIMIENTO ROJO, TOMATE)
FRUTA FRESCA (PLÁTANO)
PAN BLANCO ECOLÓGICO
Kcal 443,76 Lip. 21,26 Prot. 14,93 HC 47,48

06

FESTIVO NACIONAL
DÍA DE LA CONSTITUCIÓN ESPAÑOLA

DÍA NO LECTIVO

07

FESTIVO NACIONAL
DÍA DE LA INMACULADA CONCEPCIÓN

08

11

SOPA DE AVE CON ARROZ (ARROZ, PUERRO Y POLLO)
CONTRAMUSLO DE POLLO ASADO AL HORNO
PATATA PANADERA HORNEADA (PATATA, CEBOLLA)
FRUTA FRESCA (PLÁTANO)
PAN BLANCO ECOLÓGICO
Kcal 453,33 Lip. 16,71 Prot. 16,78 HC 58,26

12

ENSALADA VARIADA CON QUESO FRESCO (TOMATE, LECHUGA, PEPINO, ZANAHORIA Y QUESO FRESCO)
LENTEJAS GUIADAS A LA JARDINERA (LENTEJAS, PATATA, CALABAZA, ZANAHORIA, PIMIENTO ROJO, TOMATE)
ZUMO DE NARANJA ECOLÓGICO
PAN BLANCO ECOLÓGICO
Kcal 416,14 Lip. 16,83 Prot. 14,17 HC 51,25

13

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

14

GUIISO DE GARBANZOS CON ARROZ (GARBANZOS, ARROZ, PIMIENTO VERDE, PATATA, CEBOLLA Y TOMATE)
TORTILLA DE PATATA Y CEBOLLA HORNEADA
ENSALADA DE PEPINO, PIMIENTO ROJO Y COL BLANCA
FRUTA FRESCA (MANDARINA)
PAN INTEGRAL ECOLÓGICO
Kcal 480,21 Lip 16,91 Prot. 17,34 HC 62,56

15

CREMA DE CALABACÍN (CALABACÍN Y PATATA)
JUREL EN SALSA DE TOMATE Y CEBOLLA
ENSALADA (LECHUGA, ZANAHORIA FRESCA Y COL LOMBARDA)
FRUTA FRESCA (MANZANA)
PAN BLANCO ECOLÓGICO
Kcal 450,20 Lip. 16,02 Prot. 19,79 HC 51,47

18

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

19

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

20

CREMA DE CALABAZA (CALABAZA Y PATATA)
FILETE DE CABALLA AL HORNO
MENESTRA DE VERDURAS SALTEADA (PATATA, ZANAHORIA, JUDÍAS VERDES Y GUIANTE)
FRUTA FRESCA (PERA)
PAN BLANCO ECOLÓGICO
Kcal 503,04 Lip. 23,50 Prot. 20,78 HC 51,02

21

LENTEJAS GUIADAS 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

22

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

¡FELIZ NAVIDAD!

