

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

01

CODITOS CON SALSA DE TOMATE Y CEBOLLA (CODITOS, TOMATE Y CEBOLLA)  
FILETE DE MERLUZA AL HORNO CON SALSA DE LIMÓN  
JUDIAS VERDES Y ZANAHORIA BABY SALTEADA  
FRUTA FRESCA (MANZANA)  
PAN BLANCO ECOLÓGICO  
Kcal 484,25 Lip. 16,32 Prot. 18,20 HC 64,71

08

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

15

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  
Kcal 453,33 Lip. 16,71 Prot. 16,78 HC 58,26

22

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

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 (MANZANA)  
PAN BLANCO ECOLÓGICO  
Kcal 499,24 Lip. 14,58 Prot. 20,77 HC 65,15

02

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

09

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 474,96 Lip. 21,50 Prot. 15,65 HC 53,88

16

ENSALADA VARIADA CON QUESO FRESCO (TOMATE, LECHUGA, PEPINO, ZANAHORIA Y QUESO FRESCO)  
LENTEJAS GUIADAS A LA JARDINERA (LENTEJAS, PATATA, CALABAZA, ZANAHORIA, PIMIENTO ROJO, TOMATE)  
YOGUR  
PAN BLANCO  
Kcal 437,34 Lip. 16,21 Prot. 14,77 HC 70,32

23

ARROZ COCIDO A LA CAMPESINA (ARROZ, CALABAZA, PIMIENTO ROJO, CHAMPIÑONES, GUISANTES Y TOMATE)  
ALBÓNDIGAS MIXTAS DE POLLO Y CERDO  
GUIADAS 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

30

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

03

LENTEJAS GUIADAS A LA HORTELANA (LENTEJAS, PATATA, PIMIENTO ROJO, CEBOLLA Y TOMATE)  
TORTILLA DE PATATA Y ESPINACAS HORNEADA  
ARROZ PILAF (ARROZ, CEBOLLA)  
ZUMO DE NARANJA 100% ECOLÓGICO  
PAN BLANCO ECOLÓGICO  
Kcal 478,36 Lip. 15,61 Prot. 18,66 HC 63,94

10

SALMOREJO ECOLÓGICO CON PICATOSTES (TOMATE, PAN Y AJO)  
HAMBURGUESA MIXTA DE POLLO Y CERDO AL HORNO  
CON PISTO (CALABACÍN, BERENJENA, TOMATE, CEBOLLA Y PIMIENTO ROJO)  
FRUTA FRESCA (NARANJA)  
PAN BLANCO ECOLÓGICO  
Kcal 450,99 Lip. 22,79 Prot. 14,04 HC 44,02

17

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

24

SALMOREJO ECOLÓGICO CON PICATOSTES (TOMATE, PAN Y AJO)  
FILETE DE GALLO SAN PEDRO GUIADO EN SALSA DE TOMATE Y CEBOLLA  
MENESTRA DE VERDURAS SALTEADA (PATATA, ZANAHORIA, JUDÍAS VERDES Y GUISANTE)  
FRUTA FRESCA (PERA)  
PAN BLANCO ECOLÓGICO  
Kcal 467,21 Lip. 19,46 Prot. 19,35 HC 50,09

04

PAELLA DE PESCADO (ARROZ, RAPE, JUDÍAS VERDES, ZANAHORIA Y TOMATE)  
ESTOFADO DE POLLO CON VERDURAS (TOMATE, PIMIENTO ROJO, PATATA, ZANAHORIA, JUDIA VERDE Y GUISANTES)  
ENSALADA (LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ)  
FRUTA FRESCA (PERA)  
PAN INTEGRAL ECOLÓGICO  
Kcal 502,57 Lip. 16,51 Prot. 17,56 HC 69,19

11

LENTEJAS ESTOFADAS (LENTEJAS, PATATA, PUERRO, ZANAHORIA, TOMATE)  
REVUELTO DE HUEVO, PATATAS Y CEBOLLA  
ENSALADA (LECHUGA, TOMATE Y CEBOLLA)  
FRUTA FRESCA (PERA)  
PAN INTEGRAL ECOLÓGICO  
Kcal 449,48 Lip. 15,34 Prot. 19,19 HC 56,47

18

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  
Kcal 480,21 Lip. 16,91 Prot. 17,34 HC 62,56

25

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

05

GAZPACHO ECOLÓGICO CON PICATOSTES (TOMATE, PIMIENTO VERDE Y AJO)  
ATÚN GUIADO EN SALSA DE TOMATE Y CEBOLLA  
ENSALADA (LECHUGA, ZANAHORIA FRESCA Y COL LOMBARDA)  
FRUTA FRESCA (MANDARINA)  
PAN BLANCO ECOLÓGICO  
Kcal 465,59 Lip. 19,44 Prot. 21,66 HC 45,48

12

PAELLA CON VERDURAS Y POLLO (ARROZ, ZANAHORIA, CALABACÍN, PIMIENTO ROJO, TOMATE Y POLLO)  
FILETE DE ABADEJO AL HORNO CON SALSA DE CALABACÍN, TOMATE Y CEBOLLA  
CON ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA FRESCA  
FRUTA FRESCA (MANZANA)  
PAN BLANCO ECOLÓGICO  
Kcal 501,27 Lip. 15,74 Prot. 19,68 HC 69,62

19

GAZPACHO ECOLÓGICO CON PICATOSTES (TOMATE, PIMIENTO VERDE Y AJO)  
FILETE DE CABELLA AL HORNO  
ENSALADA (LECHUGA, ZANAHORIA FRESCA Y COL LOMBARDA)  
FRUTA FRESCA (MANZANA)  
PAN BLANCO  
Kcal 469,17 Lip. 23,58 Prot. 19,31 HC 43,78

26

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

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