

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

05

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

12

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

19

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

06

GAZPACHO ECOLÓGICO CON PICATOSTES ALBÓNDIGAS MIXTAS DE POLLO Y CERDO EN SALSA ESPAÑOLA  
PATATAS PANADERA (PATATA, CEBOLLA)  
FRUTA FRESCA  
PAN BLANCO  
Kcal 408,98 Lip. 14,96 Prot. 15,30 HC 51,40

13

ENSALADA MIXTA (LECHUGA, TOMATE, MAÍZ, ZANAHORIA Y ACEITUNAS)  
GARBANZOS ESTOFADOS CON VERDURAS (GARBANZOS, PATATA, PIMIENTO ROJO, ZANAHORIA, TOMATE)  
FRUTA FRESCA  
PAN BLANCO  
Kcal 436,85 Lip. 16,73 Prot. 12,86 HC 57,72

20

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

07

GUIISO 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

14

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

21

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

01

LENTEJAS ESTOFADAS CON VERDURAS (LENTEJAS, ZANAHORIA, PATATA, PIMIENTO ROJO, TOMATE)  
FILETE DE FOGONERO AL HORNO CON AJO Y PEREJIL  
CON PATATA DADO AL HORNO  
FRUTA FRESCA  
PAN INTEGRAL  
Kcal 460,51 Lip. 16,71 Prot. 24,44 HC 51,03

08

ESPIRALES CON CALABACÍN EN SALSA DE TOMATE  
FILETE DE ABADEJO AL HORNO CON VERDURAS  
ZANAHORIA BABY SALTEADA  
FRUTA FRESCA  
PAN INTEGRAL  
Kcal 533,22 Lip. 15,26 Prot. 23,63 HC 73,72

15

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

22

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

02

SALMOREJO ECOLÓGICO CON PICATOSTES  
CINTA DE LOMO FRESCA AL HORNO  
CON ENSALADA (LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA FRESCA)  
FRUTA FRESCA  
PAN BLANCO  
Kcal 469,28 Lip. 22,55 Prot. 16,08 HC 48,53

09

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

16

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

23

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

