

#### 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**

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 545,48 Lip. 14,22 Prot. 12,03 HC 91,05

**13**

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 481,89 Lip. 13,04 Prot.14,95 HC 74,46

**20**

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 612,58 Lip. 20,79 Prot. 23,17 HC 81,38

**27**

MACARRONES CON CALABAZA Y SALSA DE TOMATE (MACARRONES, CALABAZA, TOMATE)  
 TORTILLA FRANCESA  
 VERDURAS SALTEADAS (ZANAHORIA, JUDÍA VERDE, PATATA)  
 YOGUR  
 PAN BLANCO

Kcal 760,04 Lip. 19,02 Prot. 21,79 HC 69,39

**07**

GARBANZOS COCIDOS CON ESPINACAS (GARBANZOS, PATATA, CEBOLLA, ESPINACAS Y TOMATE)  
 TORTILLA DE PATATA Y CALABACÍN  
 ENSALADA (LECHUGA, ZANAHORIA FRESCA Y CEBOLLA)  
 FRUTA FRESCA  
 PAN BLANCO

Kcal 649,09 Lip. 24,82 Prot. 25,38 HC 79,15

**14**

CREMA DE JUDÍAS VERDES Y ZANAHORIA (JUDÍAS VERDES, ZANAHORIA, PATATA)  
 ALBÓNDIGAS MIXTAS DE POLLO Y CERDO EN SALSA ESPAÑOLA  
 PATATAS PANADERA (PATATA, CEBOLLA)  
 FRUTA FRESCA  
 PAN BLANCO

Kcal 533,08 Lip. 21,24 Prot. 20,88 HC 61,88

**21**

ENSALADA MIXTA (LECHUGA, TOMATE, MAÍZ, ZANAHORIA Y ACEITUNAS)  
 GARBANZOS ESTOFADOS CON VERDURAS (GARBANZOS, PATATA, PIMIENTO ROJO, ZANAHORIA, TOMATE)  
 FRUTA FRESCA  
 PAN BLANCO

Kcal 699,39 Lip. 24,16 Prot. 22,59 HC 96,07

**28**

ENSALADA VARIADA CON ATÚN (LECHUGA, TOMATE, MAÍZ, ZANAHORIA Y ATÚN)  
 ALUBIAS BLANCAS GUISADAS CON VERDURAS (ALUBIAS, PATATA, ZANAHORIA, PIMIENTO ROJO, TOMATE)  
 FRUTA FRESCA  
 PAN BLANCO

Kcal 654,30 Lip. 28,89 Prot. 23,05 HC 74,32

**01**

VACACIONES SEMANA BLANCA

**08**

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 658,07 Lip. 18,09 Prot. 28,06 HC 87,02

**15**

GUIZO DE ALUBIAS BLANCAS CASERAS CON ARROZ (ALUBIAS, ARROZ, PATATA, ZANAHORIA, TOMATE)  
 TORTILLA FRANCESA  
 ENSALADA (LECHUGA Y TOMATE)  
 FRUTA FRESCA  
 PAN BLANCO

Kcal 738,31 Lip. 18,59 Prot. 29,13 HC 110,45

**22**

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 771,42 Lip. 16,28 Prot. 19,20 HC 81,17

**29**

CREMA DE ZANAHORIA (ZANAHORIA, PATATA)  
 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 554,20 Lip. 22,04 Prot. 20,23 HC 65,61

**02**

VACACIONES SEMANA BLANCA

**09**

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 725,77 Lip. 26,08 Prot. 39,19 HC 80,39

**16**

ESPIRALES CON CALABACÍN EN SALSA DE TOMATE  
 FILETE DE ABADEJO AL HORNO CON VERDURAS  
 ZANAHORIA BABY SALTEADA  
 FRUTA FRESCA  
 PAN INTEGRAL

Kcal 717,01 Lip. 19,20 Prot. 32,59 HC 101,29

**23**

CREMA PARMENTIER (ZANAHORIA, PUERRO, PATATA)  
 ESTOFADO DE POLLO CON VERDURAS  
 ENSALADA (LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ)  
 FRUTA FRESCA  
 PAN INTEGRAL

Kcal 525,24 Lip. 22,29 Prot. 23,17 HC 56,72

**30**

LENTEJAS ESTOFADAS (LENTEJAS, PATATA, PUERRO, ZANAHORIA, TOMATE)  
 REVUELTO DE HUEVO, PATATAS Y CEBOLLA  
 ENSALADA (LECHUGA Y ZANAHORIA FRESCA)  
 FRUTA FRESCA  
 PAN INTEGRAL

Kcal 759,89 Lip. 28,95 Prot. 28,97 HC 93,23

**03**

VACACIONES SEMANA BLANCA

**10**

CREMA DE PATATAS Y VERDURAS (CALABACÍN, ESPINACAS, ZANAHORIA, PATATA)  
 CINTA DE LOMO FRESCA AL HORNO  
 CON ENSALADA (LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA FRESCA)  
 FRUTA FRESCA  
 PAN BLANCO

Kcal 595,26 Lip. 23,40 Prot. 25,33HC 70,25

**17**

ENSALADA VARIADA CON ATÚN (LECHUGA, TOMATE, MAÍZ, ZANAHORIA Y ATÚN)  
 ESTOFADO DE LENTEJAS CON ZANAHORIA (LENTEJAS, PATATA, ZANAHORIA, TOMATE)  
 FRUTA FRESCA  
 PAN BLANCO

Kcal 737,30 Lip. 29,76 Prot. 27,27 HC 88,89

**24**

LENTEJAS A LA HORTELANA (LENTEJAS, PATATA, PIMIENTO ROJO, TOMATE)  
 ATÚN EN SALSA DE TOMATE  
 ARROZ PILAF (ARROZ, CEBOLLA)  
 FRUTA FRESCA  
 PAN BLANCO

Kcal 784,99 Lip. 27,67 Prot. 39,78 HC 87,40

**31**

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 706,17 Lip. 21,33 Prot. 27,62 HC 99,91