

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

SOPA DE POLLO CON ARROZ (ARROZ, ZANAHORIA, PUERRO Y POLLO)
REVUELTO DE HUEVO, PATATAS Y CEBOLLA
ENSALADA (PEPINO, PIMIENTO ROJO Y COL BLANCA)
FRUTA FRESCA (PLÁTANO)
PAN BLANCO ECOLÓGICO
Kcal 540,39 Lip. 13,49 Prot. 16,30 HC 86,46

13

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 (MANDARINA)
PAN BLANCO ECOLÓGICO
Kcal 629,95 Lip. 20,33 Prot. 23,88 HC 86,01

20

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 578,50 Lip. 19,06 Prot. 22,97 HC 76,63

27

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 661,54 Lip. 24,64 Prot. 25,02 HC 83,33

07

SALMOREJO ECOLÓGICO CON PICATOSTES (TOMATE, PAN Y AJO)
ALBÓNDIGAS MIXTAS DE POLLO Y CERDO
GUISADAS EN SALSA ESPAÑOLA (CEBOLLA, PIMIENTO VERDE, PIMIENTA ROJO, ZANAHORIA, PATATA Y SALSA DE TOMATE)
PATATAS PANADERA HORNEADA (PATATA, CEBOLLA)
YOGUR Y PAN BLANCO ECOLÓGICO
Kcal 627,35 Lip. 31,40 Prot. 23,82 HC 58,38

14

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 663,34 Lip. 23,57 Prot., 20,75 HC 90,58

21

ENSALADA VARIADA CON ATÚN (TOMATE, LECHUGA, ZANAHORIA, MAIZ Y ATÚN)
ALUBIAS BLANCAS GUISADAS CON VERDURAS (ALUBIAS, PATATA, ZANAHORIA, PIMIENTO ROJO, TOMATE)
FRUTA FRESCA (PLÁTANO)
PAN BLANCO ECOLÓGICO
Kcal 757,80 Lip. 32,29 Prot. 24,87 HC 90,51

28

ENSALADA VARIADA CON QUESO FRESCO (TOMATE, LECHUGA, PEPINO, ZANAHORIA Y QUESO FRESCO)
LENTEJAS GUISADAS A LA JARDINERA (LENTEJAS, PATATA, CALABAZA, ZANAHORIA, PIMIENTO ROJO, TOMATE)
YOGUR
PAN BLANCO
Kcal 650,07 Lip 26,13 Prot. 26,18 HC 76,15

01

**FESTIVO
DÍA DEL TRABAJO**

08

GUIZO DE ALUBIAS BLANCAS CASERAS CON ARROZ (ALUBIAS, ARROZ, PATATA, TOMATE Y ZANAHORIA)
TORTILLA FRANCESA HORNEADA
ENSALADA (LECHUGA Y TOMATE)
FRUTA FRESCA (PERA)
PAN BLANCO ECOLÓGICO
Kcal 738,31 Lip. 18,59 Prot. 29,13 HC 110,45

15

LENTEJAS GUISADAS 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 665,19 Lip. 20,39 Prot. 27,00 HC 87,74

22

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 559,27 Lip. 27,07 Prot. 19,38 HC 55,27

29

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 647,69 Lip. 22,42 Prot. 25,01 HC 84,05

02

LENTEJAS ESTOFADAS CON VERDURAS (LENTEJAS, PATATA, ZANAHORIA, PIMIENTO ROJO, CEBOLLA Y TOMATE)
FILETE DE FOGONERO AL HORNO CON SALSA DE AJO Y PEREJIL
CON PATATA DADO AL HORNO (PATATA, CEBOLLA)
FRUTA FRESCA (MANDARINA)
PAN INTEGRAL ECOLÓGICO
Kcal 718,65 Lip. 25,63 Prot. 39,32 HC 79,58

09

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)
ZANAHORIA BABY SALTEADA
FRUTA FRESCA (MANZANA)
PAN INTEGRAL ECOLÓGICO
Kcal 658,65 Lip. 18,75 Prot. 31,27 HC 89,29

16


DÍA DEL CELÍACO
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 / PAN SIN GLUTEN
Kcal 681,42 Lip. 22,77 Prot. 25,46 HC 91,33

23

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 681,75 Lip. 20,95 Prot. 29,12 HC 91,05

30

GUIZO 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 718,59 Lip. 20,93 Prot. 25,40 HC 104,29

03

GAZPACHO ECOLÓGICO CON PICATOSTES (TOMATE, PIMIENTO VERDE Y AJO)
CINTA DE LOMO FRESCA AL HORNO CON SALSA DE CEBOLLA
CON ENSALADA (LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA FRESCA)
FRUTA FRESCA (PERA)
PAN BLANCO ECOLÓGICO
Kcal 529,26 Lip. 22,95 Prot. 24,13 HC 56,15

10

ENSALADA VARIADA CON ATÚN (TOMATE, LECHUGA, ZANAHORIA, MAIZ Y ATÚN)
ESTOFADO DE LENTEJAS CON ZANAHORIA (LENTEJAS, PATATA, ZANAHORIA, CEBOLLA Y TOMATE)
FRUTA FRESCA (MANDARINA)
PAN BLANCO ECOLÓGICO
Kcal 737,30 Lip. 29,76 Prot. 27,27 HC 88,69

17

GAZPACHO ECOLÓGICO CON PICATOSTES (TOMATE, PIMIENTO VERDE Y AJO)
ATÚN GUISADO EN SALSA DE TOMATE Y CEBOLLA
ENSALADA (LECHUGA, ZANAHORIA FRESCA Y COL LOMBARDA)
FRUTA FRESCA (MANZANA)
PAN BLANCO ECOLÓGICO
Kcal 589,70 Lip. 23,65 Prot. 29,19 HC 57,55

24

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 658,96 Lip. 19,79 Prot. 27,24 HC 92,21

31

GAZPACHO ECOLÓGICO CON PICATOSTES (TOMATE, PIMIENTO VERDE Y AJO)
FILETE DE CABALLA AL HORNO
ENSALADA (LECHUGA, ZANAHORIA FRESCA Y COL LOMBARDA)
FRUTA FRESCA (MANZANA)
PAN BLANCO
Kcal 604,66 Lip. 29,76 Prot. 26,25 HC 56,70