

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

03

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 523,95 Lip.13,47 Prot.21,68 HC 76,66

04

ARROZ COCIDO A LA CAMPESINA (ARROZ,
CALABAZA, PIMIENTO ROJO, CHAMPIÑONES,
GUISANTES Y TOMATE)
ALBÓNDIGAS MIXTAS DE POLLO Y CERDO
GUISADAS CON SALSA DE VERDURITAS (PATATA,
ZANAHORIA, JUDÍA VERDE Y GUISANTES)
CON ENSALADA (LECHUGA Y ZANAHORIA FRESCA)
FRUTA FRESCA (NARANJA)
PAN BLANCO ECOLÓGICO
Kcal 662,83 Lip.21,50 Prot.21,33 HC 92,38

05

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 570,73 Lip. 22,01 Prot. 25,53 HC 63,41

06

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 631,13 Lip. 21,40 Prot. 27,41 HC 79,37

07

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 808,89 Lip. 32,03 Prot. 27,94 HC 100,37

10

MACARRONES CON SALSA DE TOMATE Y CEBOLLA
(MACARRONES, TOMATE Y CEBOLLA)
FILETE DE CABALLA AL HORNO AL AJO -ARRIERO
CON JUDÍAS VERDES SALTEADAS (JUDÍAS VERDES,
CEBOLLA)
FRUTA FRESCA (MANZANA)
PAN BLANCO ECOLÓGICO
Kcal 716,11 Lip.26,96 Prot.30,43 HC 86,17

11

GARBANZOS COCIDOS CON ESPINACAS
(GARBANZOS, PATATAS, CEBOLLA, ESPINACAS,
TOMATE)
TORTILLA DE PATATA Y CALABACÍN HORNEADA
ENSALADA (LECHUGA, ZANAHORIA FRESCA Y
CEBOLLA)
ZUMO DE NARANJA 100% ECOLÓGICO
PAN BLANCO ECOLÓGICO
Kcal 649,20 Lip. 28,03 Prot. 23,83 HC 73,73

12

ENSALADA VARIADA CON QUESO (TOMATE,
LECHUGA, PEPINO, ZANAHORIA Y QUESO FRESCO)
GUIJO DE ARROZ CON VERDURAS (ARROZ,
ZANAHORIA, PIMIENTO ROJO, GUISANTES, JUDÍAS
VERDES Y TOMATE)
FRUTA FRESCA (PLÁTANO)
PAN BLANCO ECOLÓGICO
Kcal 618,98 Lip.14,67 Prot.12,63 HC 107,55

13

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

14

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 531,03 Lip.23,84 Prot.21,85 HC 55,94

17

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

18

SALMOREJO ECOLÓGICO CON PICATOSTES
(TOMATE, PAN Y AJO)
ALBÓNDIGAS MIXTAS DE POLLO Y CERDO
GUISADAS EN SALSA ESPAÑOLA (CEBOLLA,
PIMIENTO VERDE, PIMIENTO 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

19

GUIJO 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

20

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

21

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

**¡FELICES
VACACIONES!
HAPPY SUMMER!**

