

01

FESTIVO

08

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

Kcal 578.50 Lip. 19.06 Prot. 22.97 HC 76.63

15

SOPA DE AVE CON ARROZ
FILETE DE CONTRAMUSLO DE POLLO ASADO
PATATA PANADERA (PATATA, CEBOLLA)
ZUMO DE NARANJA ECOLÓGICO
PAN BLANCO

Kcal 574.04 Lip. 24.69 Prot. 23.92 HC 63.33

22

ARROZ A LA CAMPESINA (GUISANTES, CALABAZA, PIMIENTO ROJO, TOMATE CHAMPIÑÓN)
TORTILLA FRANCESA
CON ZANAHORIA RODAJA SALTEADA
YOGUR
PAN BLANCO

Kcal 565.47 Lip. 17.96 Prot. 18.36 HC 80.90

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
PAN BLANCO

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

02

DÍA NO LECTIVO

09

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 699.30 Lip. 31.84 Prot. 23.52 HC 78.51

16

DÍA DEL CELIACO
GUIZO DE GARBANZOS CON ARROZ (GARBANZOS, ARROZ, PATATA, TOMATE, PIMIENTO VERDE)
TORTILLA DE PATATA Y CEBOLLA
ENSALADA (LECHUGA, ZANAHORIA FRESCA Y COL LOMBARDA)
FRUTA FRESCA

PAN BLANCO / PAN SIN GLUTEN

Kcal 718.59 Lip. 20.93 Prot. 25.40 HC 104.29

23

GAZPACHO ECOLÓGICO CON PICATOSTES ALBÓNDIGAS MIXTAS DE POLLO Y CERDO CON SALSA DE VERDURITAS
CON ENSALADA (LECHUGA Y ZANAHORIA FRESCA)
FRUTA FRESCA
PAN BLANCO

Kcal 516,51 Lip. 22,06 Prot. 19,44 HC 56,21

30

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

03

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 595.62 Lip. 19.30 Prot. 19.67 HC 84.08

10

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 529.27 Lip. 23.67 Prot. 19.24 HC 56.07

17

ESPAGUETIS CON SALSA DE TOMATE (ESPAGUETIS, TOMATE)
FILETE DE MERLUZA EN SALSA VERDE
CON GUISANTES SALTEADOS (GUISANTES, CEBOLLA)
FRUTA FRESCA
PAN BLANCO

Kcal 647.69 Lip. 22.42 Prot. 25.01 HC 84.05

24

LENTEJAS GUIADAS CON PATATAS (PATATAS, PIMIENTO ROJO, TOMATE)
FILETE DE CABALLA AL HORNO
MENESTRA DE VERDURAS SALTEADA (ZANAHORIA, JUDÍA VERDE, GUISANTE, PATATA)
FRUTA FRESCA
PAN BLANCO

Kcal 780,47 Lip. 34,43 Prot. 39,75 HC 75,43

31

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

04

SALMOREJO ECOLÓGICO CON PICATOSTES (TOMATE, PAN Y AJO)
ESTOFADO DE POLLO CON VERDURAS
ENSALADA (LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ)
FRUTA FRESCA
PAN INTEGRAL

Kcal 595.62 Lip. 29.03 Prot. 23.45 HC 57.46

11

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

Kcal 684.65 Lip. 21.04 Prot. 29.09 HC 91.64

18

ENSALADA VARIADA CON QUESO (LECHUGA, TOMATE, PEPINO, ZANAHORIA Y QUESO FRESCO)
LENTEJAS A LA JARDINERA (LENTEJAS, PATATA, CALABAZA, ZANAHORIA, PIMIENTO ROJO, TOMATE)
FRUTA FRESCA
PAN INTEGRAL

Kcal 640.17 Lip 22.65 Prot. 24.02 HC 83.89

25

CODITOS CON ZANAHORIA Y SALSA DE TOMATE (CODITOS, ZANAHORIA, TOMATE)
REVUELTO DE HUEVO, PATATAS Y CHAMPIÑÓN
ENSALADA (LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ)
FRUTA FRESCA
PAN INTEGRAL

Kcal 572,21 Lip. 11,48 Prot. 19,73 HC 93,79

05

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

Kcal 759.76 Lip. 23.05 Prot. 38.81 HC 92.76

12

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 714.56 Lip. 20.15 Prot. 28.63 HC 103.62

19

SALMOREJO ECOLÓGICO CON PICATOSTES (TOMATE, PAN Y AJO)
PALOMETA GUISADA EN SALSA DE TOMATE Y CEBOLLA
ENSALADA (PEPINO, PIMIENTO ROJO Y COL BLANCA)
FRUTA FRESCA
PAN BLANCO

Kcal 644.86 Lip. 22.94 Prot. 28.20 HC 72.21

26

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 756,38 Lip. 31,98 Prot. 26,70 HC 88,82

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