

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

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 629,95 Lip. 20,33 Prot. 23,88 HC 86,01

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

06

GAZPACHO ECOLÓGICO CON PICATOSTES 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

13

ENSALADA MIXTA (LECHUGA, TOMATE, MAÍZ, ZANAHORIA Y ACEITUNAS)
GARBANZOS ESTOFADOS CON VERDURAS (GARBANZOS, PATATA, PIMIENTO ROJO, ZANAHORIA, TOMATE)
FRUTA FRESCA
PAN BLANCO
Kcal 706,71 Lip. 23,95 Prot. 22,50 HC 98,48

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 699,30 Lip. 31,84 Prot. 23,52 HC 78,51

07

GUIISO 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

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 595,62 Lip. 19,30 Prot. 19,67 HC 84,08

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 529,27 Lip. 23,67 Prot. 19,24 HC 56,07

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 729,64 Lip. 26,74 Prot. 40,08 HC 79,03

08

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

15

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

22

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

02

SALMOREJO ECOLÓGICO CON PICATOSTES CINTA DE LOMO FRESCA AL HORNO CON ENSALADA (LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA FRESCA)
FRUTA FRESCA
PAN BLANCO
Kcal 622,83 Lip. 27,40 Prot. 23,12HC 67,64

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

16

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

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 714,56 Lip. 20,15 Prot. 28,63 HC 103,62

