

**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

**01**  
LENTEJAS A LA HORTELANA (LENTEJAS, PATATA,  
PIMIENTO ROJO, TOMATE)  
ATÚN EN SALSA DE TOMATE  
ARROZ PILAF (ARROZ, CEBOLLA)  
FRUTA FRESCA (MANDARINA)  
PAN BLANCO ECOLÓGICO  
Kcal 759,76 Lip. 23,05 Prot. 38,81 HC 92,76

**04**

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

**05**

ENSALADA VARIADA CON ATÚN (TOMATE,  
LECHUGA, ZANAHORIA, MAIZ Y ATÚN)  
ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON VERDURAS  
(ALUBIAS, PATATA, ZANAHORIA, PIMIENTO ROJO,  
TOMATE)  
FRUTA FRESCA (PLÁTANO)  
PAN BLANCO ECOLÓGICO  
Kcal 699,30 Lip. 31,84 Prot. 23,52 HC 78,51

**06**

**FESTIVO NACIONAL  
DÍA DE LA CONSTITUCIÓN ESPAÑOLA**

**DÍA NO LECTIVO**

**07**

**FESTIVO NACIONAL  
DÍA DE LA INMACULADA CONCEPCIÓN**

**08**

**11**

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

**12**

ENSALADA VARIADA CON QUESO FRESCO  
(TOMATE, LECHUGA, PEPINO, ZANAHORIA Y  
QUESO FRESCO)  
LENTEJAS GUIADAS A LA JARDINERA (LENTEJAS,  
PATATA, CALABAZA, ZANAHORIA, PIMIENTO ROJO,  
TOMATE)  
ZUMO DE NARANJA ECOLÓGICO  
PAN BLANCO ECOLÓGICO  
Kcal 629,16 Lip. 23,15 Prot. 23,52 HC 80,39

**13**

ESPAGUETIS CON SALSA DE TOMATE Y CEBOLLA  
(ESPAGUETIS, TOMATE Y CEBOLLA)  
FILETE DE MERLUZA HORNEADA EN SALSA VERDE  
(CEBOLLA Y PEREJIL)  
CON GUIANTES SALTEADOS (GUIANTES, CEBOLLA)  
FRUTA FRESCA (PERA)  
PAN BLANCO ECOLÓGICO  
Kcal 647,69 Lip. 22,42 Prot. 25,01 HC 84,05

**14**

GUIISO 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 ECOLÓGICO  
Kcal 718,59 Lip. 20,93 Prot. 25,40 HC 104,29

**15**

CREMA DE CALABACÍN (CALABACÍN Y PATATA)  
JUREL EN SALSA DE TOMATE Y CEBOLLA  
ENSALADA (LECHUGA, ZANAHORIA FRESCA Y  
COL LOMBARDA)  
FRUTA FRESCA (MANZANA)  
PAN BLANCO ECOLÓGICO  
Kcal 566,76 Lip. 18,68 Prot. 26,39 HC 65,77

**18**

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

**19**

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

**20**

CREMA DE CALABAZA (CALABAZA Y PATATA)  
FILETE DE CABALLA AL HORNO  
MENESTRA DE VERDURAS SALTEADA (PATATA,  
ZANAHORIA, JUDÍAS VERDES Y GUIANTE)  
FRUTA FRESCA (PERA)  
PAN BLANCO ECOLÓGICO  
Kcal 635,03 Lip. 29,68 Prot. 27,78 HC 62,96

**21**

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

**22**

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

**¡FELIZ NAVIDAD!**

