

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

05

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 (MANZANA)
PAN BLANCO ECOLÓGICO
Kcal 652,01 Lip.17,93 Prot.27,43 HC 86,86

12

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

19

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 614,95 Lip. 20,33 Prot. 24,63 HC 81,51

26

**SEMANA BLANCA
NO LECTIVO**

06

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

13

CREMA DE JUDÍAS VERDES Y ZANAHORIA (JUDIAS VERDES, ZANAHORIA, PATATA)
ALBÓNDIGAS MIXTAS DE POLLO Y CERDO
GUIADAS 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 544,40 Lip. 24,71 Prot. 23,69 HC 54,18

20

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

27

**SEMANA BLANCA
NO LECTIVO**

07

ENSALADA VARIADA CON QUESO (TOMATE, LECHUGA, PEPINO, ZANAHORIA Y QUESO FRESCO)
GUISO 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

14

GUISO 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

21

LENTEJAS GUIADAS 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 688,67 Lip. 23,43 Prot. 31,50 HC 85,94

28

FESTIVO

DÍA DE ANDALUCÍA

01

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

08

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

15

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

22

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
Kcal 681,42 Lip. 22,77 Prot. 25,46 HC 91,33

29

**SEMANA BLANCA
NO LECTIVO**

02

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

09

CREMA DE PATATA Y VERDURAS (PATATA, ESPINACAS, ZANAHORIA Y CALABACÍN)
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

16

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

23

CREMA PARMENIERE (PATATA, ZANAHORIA, PUERRO Y CEBOLLA)
ATÚN GUIADO EN SALSA DE TOMATE Y CEBOLLA
ENSALADA (LECHUGA, ZANAHORIA FRESCA Y COL LOMBARDA)
FRUTA FRESCA (MANZANA)
PAN BLANCO ECOLÓGICO
Kcal 613,57 Lip.21,13 Prot.30,15 HC 69,03