

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

08

ENSALADA MIXTA (LECHUGA, TOMATE, MAÍZ, ZANAHORIA Y ACEITUNAS)
LENTEJAS GUIADAS A LA HORTELANA (LENTEJAS, PATATA, PIMIENTO ROJO, CEBOLLA Y TOMATE)
FRUTA FRESCA (MANDARINA)
PAN BLANCO ECOLÓGICO
Kcal 614,95 Lip. 20,33 Prot. 24,63 HC 81,51

09

CODITOS EN SALSA DE TOMATE (CODITOS, TOMATE)
FILETE DE MERLUZA AL HORNO CON LIMÓN
JUDIAS VERDES Y ZANAHORIA BABY SALTEADA
FRUTA FRESCA (NARANJA)
PAN BLANCO ECOLÓGICO
Kcal 663,34 Lip. 23,57 Prot. 20,75 HC 90,58

10

GARBANZOS ESTOFADOS CON VERDURAS (GARBANZOS, PATATA, PIMIENTO ROJO, ZANAHORIA, TOMATE)
TORTILLA DE PATATA Y ESPINACAS
ARROZ PILAF (ARROZ, CEBOLLA)
YOGUR
PAN BLANCO ECOLÓGICO
Kcal 688,67 Lip. 23,43 Prot. 31,50 HC 85,94

11

PAELLA DE PESCADO (ARROZ, RAPE, JUDÍAS VERDES, ZANAHORIA, TOMATE)
ESTOFADO DE POLLO CON VERDURAS (TOMATE, PIMIENTO ROJO, PATATA, ZANAHORIA, JUDIA VERDE Y GUIANTES)
ENSALADA (LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ)
FRUTA FRESCA (PERA)
PAN INTEGRAL ECOLÓGICO
Kcal 681,42 Lip. 22,77 Prot. 25,46 HC 91,33

12

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

15

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

16

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 757,80 Lip. 32,29 Prot. 24,87 HC 90,51

17

CREMA DE CALABACÍN (CALABACÍN Y PATATA)
HAMBURGUESA MIXTA DE POLLO Y CERDO AL HORNO
CON PISTO (CALABACÍN, BERENJENA, TOMATE, CEBOLLA Y PIMIENTO ROJO)
FRUTA FRESCA (NARANJA)
PAN BLANCO ECOLÓGICO
Kcal 519,28 Lip. 23,20 Prot. 21,00 HC 53,81

18

LENTEJAS ESTOFADAS (LENTEJAS, PATATA, PUERRO, ZANAHORIA, TOMATE)
REVUELTO DE HUEVO, PATATAS Y CEBOLLA
ENSALADA (LECHUGA, TOMATE Y CEBOLLA)
FRUTA FRESCA (PERA)
PAN INTEGRAL ECOLÓGICO
Kcal 681,75 Lip. 20,95 Prot. 29,12 HC 91,05

19

PAELLA CON VERDURAS Y POLLO (ARROZ, ZANAHORIA, CALABACÍN, PIMIENTO ROJO, TOMATE Y POLLO)
FILETE DE ABADAJE AL HORNO CON SALSA DE CALABACÍN, TOMATE Y CEBOLLA
CON ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA FRESCA
FRUTA FRESCA (MANZANA)
PAN BLANCO ECOLÓGICO
Kcal 658,96 Lip. 19,79 Prot. 27,24 HC 92,21

22

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

23

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

24

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

25

GUIZO 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

26

CREMA DE ZANAHORIAS (ZANAHORIA 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

29

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

30

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, JUDIA 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

31

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