

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

02

FESTIVO

03

ENSALADA VARIADA CON QUESO (lechuga, tomate, pepino, zanahoria y queso fresco)
LENTEJAS A LA JARDINERA (lentejas, patata, calabaza, zanahoria, pimienta roja, tomate)
FRUTA FRESCA
PAN BLANCO
470,1Kcal - Prot:14,3g - Lip:18,5g - HC:61,6g AGS:3,5g - Azúcares:16,3g - Sal:1,0g

04

ESPAGUETIS CON SALSA DE TOMATE (espaguetis, tomate)
FILETE DE MERLUZA EN SALSA VERDE CON GUISANTES SALTEADOS (guisantes, cebolla)
FRUTA FRESCA
PAN BLANCO
516,8Kcal - Prot:17,8g - Lip:15,5g - HC:69,7g AGS:2,6g - Azúcares:14,7g - Sal:1,0g

05

GUIZO DE GARBANZOS CON ARROZ (garbanzos, arroz, patata, tomate, pimienta verde)
TORTILLA DE PATATA Y CEBOLLA
ENSALADA (lechuga, zanahoria fresca y col lombarda)
FRUTA FRESCA
PAN INTEGRAL
525,7Kcal - Prot:18,4g - Lip:16,0g - HC:72,1g AGS:3,0g - Azúcares:14,6g - Sal:1,0g

06

SALMOREJO FRESCO ECOLÓGICO CON PICATOSTES
PALOMETA EN SALSA DE TOMATE
ENSALADA (pepino, pimienta roja y rúcula)
FRUTA FRESCA
PAN BLANCO
470,8Kcal - Prot:18,7g - Lip:21,9g - HC:43,8g AGS:7,4g - Azúcares:13,5g - Sal:1,1g

09

ARROZ A LA CAMPESINA (guisantes, calabaza, pimienta roja, tomate champiñón)
TORTILLA FRANCESA
CON ZANAHORIA RODAJA SALTEADA
YOGUR
PAN BLANCO
520,0Kcal - Prot:17,4g - Lip:19,3g - HC:68,4g AGS:5,5g - Azúcares:11,8g - Sal:1,2g

10

GAZPACHO FRESCO ECOLÓGICO CON PICATOSTES
ALBÓNDIGAS MIXTAS DE POLLO Y CERDO CON SALSA DE VERDURITAS
CON ENSALADA (lechuga y zanahoria fresca)
FRUTA FRESCA
PAN BLANCO
415,7Kcal - Prot:13,0g - Lip:17,6g - HC:48,2g AGS:3,3g - Azúcares:14,8g - Sal:1,5g

11

LENTEJAS GUIADAS CON PATATAS (patatas, pimienta roja, tomate)
CAZUELA DE RAPE (rape, patata, pimienta roja, guisantes)
MENESTRA DE VERDURAS SALTEADA (zanahoria, judía verde, guisante, patata)
FRUTA FRESCA
PAN BLANCO
479,5Kcal - Prot:22,8g - Lip:18,2g - HC:56,3g AGS:3,0g - Azúcares:12,8g - Sal:0,9g

12

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
518,5Kcal - Prot:17,4g - Lip:15,9g - HC:75,4g AGS:3,4g - Azúcares:14,5g - Sal:1,1g

13

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
502,10Kcal - Prot:15,9g - Lip:18,0g - HC:61,0g AGS:2,7g - Azúcares:17,8g - Sal:1,1g

16

MACARRONES CON SALSA DE TOMATE (MACARRONES, TOMATE)
FILETE DE CABALLA AL HORNO AL AJO -ARRIERO CON JUDÍAS VERDES SALTEADAS (JUDÍAS VERDES, CEBOLLA)
ZUMO DE NARANJA ECOLÓGICO
PAN BLANCO
563,9Kcal - Prot:20,6g - Lip:20,8g - HC:70,3g AGS:4,3g - Azúcares:16,3g - Sal:1,0g

17

GARBANZOS CON ESPINACAS (GARBANZOS, ESPINACAS, TOMATE)
TORTILLA DE PATATA Y CALABACÍN
ENSALADA (LECHUGA, ZANAHORIA FRESCA Y CEBOLLA)
FRUTA FRESCA
PAN BLANCO
512,1Kcal - Prot:17,9g - Lip:19,8g - HC:60,8g AGS:3,7g - Azúcares:14,3g - Sal:1,0g

18

ENSALADA VARIADA CON QUESO (LECHUGA, TOMATE, PEPINO, ZANAHORIA Y QUESO FRESCO)
ARROZ CON VERDURAS (ARROZ, JUDÍAS VERDES, GUISANTES, ZANAHORIA, PIMIENTO ROJO, TOMATE)
FRUTA FRESCA
PAN BLANCO
446,8Kcal - Prot:9,0g - Lip:15,3g - HC:65,9g AGS:3,0g - Azúcares:9,5g - Sal:1,0g

19

LENTEJAS 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
494,1Kcal - Prot:20,8g - Lip:17,5g - HC:61,5g AGS:2,9g - Azúcares:12,2g - Sal:0,7g

20

SALMOREJO FRESCO ECOLÓGICO CON PICATOSTES
CINTA DE LOMO FRESCA AL HORNO CON ENSALADA (LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA FRESCA)
FRUTA FRESCA
PAN BLANCO
459,7Kcal - Prot:16,2g - Lip:23,0g - HC:43,4g AGS:8,5g - Azúcares:14,3g - Sal:3,1g

23

ENSALADA VARIADA CON ATÚN (lechuga, tomate, maíz, zanahoria y atún)
ESTOFADO DE LENTEJAS CON ZANAHORIA (lentejas, patata, zanahoria, tomate)
FRUTA FRESCA
PAN BLANCO
481,3Kcal - Prot:17,2g - Lip:17,1g - HC:64,0g AGS:2,6g - Azúcares:17,3g - Sal:1,0g

24

GAZPACHO FRESCO ECOLÓGICO CON PICATOSTES
ALBÓNDIGAS MIXTAS DE POLLO Y CERDO EN SALSA ESPAÑOLA
PATATAS PANADERA (patata, cebolla)
FRUTA FRESCA
PAN BLANCO
522,5Kcal - Prot:15,5g - Lip:16,2g - HC:70,8g AGS:3,1g - Azúcares:19,1g - Sal:1,0g

25

GUIZO DE ALUBIAS BLANCAS CASERAS CON ARROZ (alubias, arroz, patata, zanahoria, tomate)
TORTILLA FRANCESA
ENSALADA (lechuga y tomate)
FRUTA FRESCA
PAN BLANCO
526,0Kcal - Prot:18,2g - Lip:17,5g - HC:68,9g AGS:3,5g - Azúcares:13,6g - Sal:0,9g

26

ESPIRALES CON CALABACÍN EN SALSA DE TOMATE
FILETE DE ABADEJO AL HORNO CON VERDURAS
ZANAHORIA BABY SALTEADA
FRUTA FRESCA
PAN INTEGRAL
522,8Kcal - Prot:21,7g - Lip:16,4g - HC:68,7g AGS:2,6g - Azúcares:17,4g - Sal:1,0g

27

DÍA DEL CELÍACO
SOPA DE POLLO CON ARROZ (arroz, pollo y zanahoria)
REVUELTO DE PATATAS, HUEVO Y CEBOLLA
ENSALADA (pepino, pimienta roja y rúcula)
FRUTA FRESCA
PAN BLANCO
445,2Kcal - Prot:14,2g - Lip:16,5g - HC:58,4g AGS:3,5g - Azúcares:13,3g - Sal:0,9g

30

CODITOS EN SALSA DE TOMATE (CODITOS, TOMATE)
FILETE DE MERLUZA AL HORNO CON LIMÓN
JUDÍAS VERDES Y ZANAHORIA BABY SALTEADA
FRUTA FRESCA
PAN BLANCO
509,9Kcal - Prot:15,7g - Lip:17,5g - HC:68,7g AGS:2,7g - Azúcares:15,3g - Sal:0,9g

31

ENSALADA MIXTA (LECHUGA, TOMATE, MAÍZ, ZANAHORIA Y ACEITUNAS)
GARBANZOS ESTOFADOS CON VERDURAS (GARBANZOS, PATATA, PIMIENTO ROJO, ZANAHORIA, TOMATE)
FRUTA FRESCA
PAN BLANCO
506,2Kcal - Prot:14,6g - Lip:17,9g - HC:66,2g AGS:2,6g - Azúcares:19,3g - Sal:1,6g

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