

**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

**03**

SOPA DE POLLO CON ARROZ Y ZANAHORIA (arroz, pollo y zanahoria)  
REVUELTO DE PATATAS, HUEVO Y CEBOLLA  
ENSALADA (lechuga, zanahoria fresca y AOVE ecológica)  
FRUTA FRESCA  
PAN BLANCO ECOLÓGICO

Kcal 598,8 Prot 21,0 Lip 21,8 HC 77,6 AGS 4,7 Azúcares 17,5 Sal 1,5

**10**

CODITOS CON VERDURAS EN SALSA DE TOMATE (coditos, calabacín, pimiento rojo, cebolla ecol., tomate ecol.)  
FILETE DE FOGONERO EN SALSA DE CEBOLLA Y MAIZ CON ZANAHORIA BABY SALTEADA  
FRUTA FRESCA ECOLÓGICA  
PAN BLANCO ECOLÓGICO

Kcal 595,6 Prot 20,3 Lip 20,7 HC 76,4 AGS 2,8 Azúc 19,7 Sal 1,1

**17**

ESPAGUETIS CON SALSA DE TOMATE (espaguetis, tomate ecológico)  
TORTILLA FRANCESA  
CON VERDURAS SALTEADAS (zanahoria, judía verde, guisante, patata ecológica)  
YOGUR  
PAN BLANCO ECOLÓGICO.

Kcal 596,2 Prot 22,8 Lip 20,5 HC 78,3 AGS 5,1 Azúc 8,2 Sal 2,0

**24**

VACACIONES  
SEMANA  
BLANCA

**04**

CREMA DE BRÓCOLI (brócoli, patata ecológica)  
ALBÓNDIGAS MIXTAS DE TERNERA Y CERDO EN SALSA ESPAÑOLA  
PATATA PANADERA (patata y cebolla ecológica)  
FRUTA FRESCA ECOLÓGICA  
PAN INTEGRAL ECOLÓGICO

Kcal 607,6 Prot 21,3 Lip 20,4 HC 75,4 AGS 4,4 Azúc.19,2 Sal 2,1

**11**

ENSALADA MIXTA (lechuga, tomate ecol., maíz, zanahoria, aceitunas y AOVE ecológico)  
GARBANZOS ESTOFADOS CON VERDURITAS (patata ecol., pimiento rojo, zanahoria y tomate ecol.)  
FRUTA FRESCA  
PAN INTEGRAL ECOLÓGICO

Kcal 609,4 Prot 17,7 Lip 20,2 HC 82,1 AGS 2,9 Azúc.22,8 Sal 2,0

**18**

ENSALADA VARIADA CON ATÚN (lechuga, tomate ecológico, maíz, zanahoria, atún y AOVE ecológico)  
LENTEJAS GUIADAS CON CALABAZA (calabaza, patata ecológica y tomate ecológico)  
FRUTA FRESCA ECOLÓGICA  
PAN INTEGRAL ECOLÓGICO

Kcal 593,1 Prot 22,8 Lip 21,7 HC 73,6 AGS 2,9 Azúc 18,3 Sal 1,5

**25**

VACACIONES  
SEMANA  
BLANCA

**05**

GUIISO DE ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS (patata ecológica, zanahoria, pimiento rojo, tomate)  
TORTILLA FRANCESA  
ENSALADA (lechuga, tomate ecológico y AOVE ecológico)  
FRUTA FRESCA  
PAN BLANCO ECOLÓGICO

Kcal 594,2 Prot 20,7 Lip 20,4 HC 76,0 AGS 3,6 Azúc.18,0 Sal 1,9

**12**

ARROZ REHOGADO CON AJITOS Y SALSA DE TOMATE (arroz, ajo, tomate ecológico)  
TORTILLA DE PATATAS Y ESPINACAS  
CON ENSALADA (lechuga, zanahoria fresca, col lombarda y AOVE ecológico)  
FRUTA FRESCA ECOLÓGICA  
PAN BLANCO ECOLÓGICO

Kcal 601,1 Prot 19,0 Lip 20,3 HC 87,6 AGS 3,3 Azúc.16,2 Sal 2,7

**19**

CREMA DE ZANAHORIA (zanahoria, patata ecológica)  
HAMBURGUESA DE TERNERA AL HORNO  
CON PISTO (hortalizas con tomate: berenjena, calabacín, pimiento rojo y verde, cebolla ecológica y tomate ecológico)  
FRUTA FRESCA  
PAN BLANCO ECOLÓGICO

Kcal 605,3 Prot 17,5 Lip 20,0 HC 75,7 AGS 4,9 Azúc 27,5 Sal 1,6

**26**

VACACIONES  
SEMANA  
BLANCA

**06**

ESPIRALES CON SALSA DE TOMATE (espirales, tomate ecológico)  
FILETE DE MERLUZA AL HORNO CON AJITOS Y PIMENTÓN CON JUDIAS VERDES SALTEADAS (judías verdes y cebolla ecol.)  
ZUMO DE NARANJA ECOLÓGICO  
PAN INTEGRAL ECOLÓGICO

Kcal 608,2 Prot 18,9 Lip 21,4 HC 80,6 AGS 2,8 Azúc.18,4 Sal 1,2

**13**

CREMA DE ZANAHORIA Y CHAMPIÑONES (zanahoria, champiñones y patata ecológica)  
ESTOFADO DE POLLO AL CURRY CON VERDURAS CON ENSALADA (lechuga, tomate ecológico, maíz y AOVE ecológico)  
FRUTA FRESCA  
PAN INTEGRAL ECOLÓGICO

Kcal 604,6 Prot 23,3 Lip 19,9 HC 75,4 AGS 3,9 Azúc.25,2 Sal 1,6

**20**

PAELLA CAMPERA CON POLLO (pollo, judía verde, zanahoria, calabacín, pimiento rojo, tomate ecológico)  
FILETE DE ABADJO AL HORNO A LA GALLEGA CON ENSALADA (lechuga, tomate ecológico, cebolla ecológica y AOVE ecológico)  
FRUTA FRESCA  
PAN INTEGRAL ECOLÓGICO

Kcal 605,4 Prot 21,4 Lip 21,3 HC 78,9 AGS 3,0 Azúc 16,5 Sal 1,0

**27**

VACACIONES  
SEMANA  
BLANCA

**07**

ENSALADA VARIADA CON ATÚN (lechuga, tomate ecológico, maíz, zanahoria, atún y AOVE ecológico)  
ESTOFADO DE LENDEJAS CON PUERROS (patata ecológica, puerro, zanahoria y tomate ecológico)  
FRUTA FRESCA  
PAN BLANCO ECOLÓGICO

Kcal 598,8 Prot 22,6 Lip 22,4 HC 75,4 AGS 3,0 Azúc.19,1 Sal 1,4

**14**

GUIISO DE LENDEJAS (patata ecológica, pimiento rojo, cebolla ecológica y tomate ecológico)  
ATÚN EN SALSA PROVENZAL  
CON ARROZ PILAF (arroz, cebolla ecológica)  
FRUTA FRESCA  
PAN BLANCO ECOLÓGICO

Kcal 597,9 Prot 23,1 Lip 21,3 HC 77,2 AGS 2,9 Azúc.15,9 Sal 1,6

**21**

ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON MENESTRA A LA MILANESA (patata ecol., zanahoria, repollo, pimiento rojo, tomate ecol.)  
REVUELTO DE HUEVO, PATATAS Y CEBOLLA

ENSALADA (lechuga, zanahoria fresca y AOVE ecol.)  
FRUTA FRESCA ECOLÓGICA  
PAN BLANCO ECOLÓGICO

Kcal 604,2 Prot 21,9 Lip 21,2 HC 75,2 AGS 4,1 Azúc 19,8 Sal 1,3

**28**

FESTIVO  
DIA DE ANDALUCÍA