

**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 (macarrones, tomate ecológico)  
FILETE DE JUREL AL HORNO AL AJO-ARRIERO CON JUDÍAS VERDES SALTEADAS (judías verdes, Cebolla ecológica )  
FRUTA FRESCA  
PAN BLANCO ECOLÓGICO  
KCAL 692,7 PROT 21,9 LIP 22,1 HC 90,7 AGS 2,8 AZUC 16,4 SAL 1,4

**12**

FESTIVO

**19**

CODITOS EN SALSA DE TOMATE (coditos, tomate ecológico)  
FILETE DE MERLUZA AL HORNO CON LIMÓN CON JUDÍAS VERDES Y ZANAHORIA BABY SALTEADA  
FRUTA FRESCA  
PAN BLANCO ECOLÓGICO  
KCAL 658,7 PROT 19,8 LIP 21,5 HC 92,3 AGS 2,8 AZUC 18,8 SAL 1,4

**26**

MACARRONES CON CALABAZA Y SALSA DE TOMATE (macarrones, calabaza, tomate ecológico)  
TORTILLA FRANCESA  
CON VERDURAS SALTEADAS (zanahoria, judía verde, patata ecológica)  
YOGUR  
PAN BLANCO ECOLÓGICO  
KCAL 652,4 PROT 23,0 LIP 23,4 HC 85,1 AGS 5,5 AZUC 11,2 SAL 2,3

**06**

GARBANZOS CON ESPINACAS (garbanzos, Patata ecológica, espinacas, tomate ecológico)  
TORTILLA DE PATATA Y CALABACIN CON ENSALADA (lechuga, zanahoria fresca, Cebolla ecológica y AOVE ecológica)  
FRUTA FRESCA  
PAN BLANCO ECOLÓGICO  
KCAL 638,4 PROT 18,8 LIP 21,2 HC 85,10 AGS 3,0 AZUC 18,1 SAL 3,1

**13**

CREMA DE JUDIAS VERDES Y ZANAHORIA (judías verdes, zanahoria, patata ecológica)  
ALBÓNDIGAS MIXTAS DE TERNERA Y CERDO EN SALSA ESPAÑOLA  
CON PATATA PANADERA (patata ecológica, cebolla ecológica)  
FRUTA FRESCA  
PAN BLANCO ECOLÓGICO  
KCAL 709,0 PROT 20,7 LIP 19,8 HC 95,7 AGS 4,7 AZUC 23,2 SAL 2,4

**20**

ENSALADA MITXA (lechuga, tomate ecológico, maíz, Zanahoria, aceitunas y AOVE ecológica)  
GARBANZOS ESTOFADOS CON VERDURAS (garbanzos, patata ecológica , pimiento rojo, zanahoria, tomate ecológico)  
FRUTA FRESCA  
PAN BLANCO ECOLÓGICO  
KCAL 628,3 PROT 17,9 LIP 20,0 HC 88,3 AGS 2,9 AZUC 22,7 SAL 2,0

**27**

ENSALADA VARIADA CON ATÚN (lechuga, tomate ecológico, maíz, zanahoria, atún y AOVE ecológico)  
ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON VERDURAS (alubias, patata ecológica, zanahoria, pimiento rojo, tomate ecológico)  
FRUTA FRESCA  
PAN BLANCO ECOLÓGICO  
KCAL 608,4 PROT 18,3 LIP 20,5 HC 81,7 AGS 2,8 AZUC 21,3 SAL 1,4

**07**

ENSALADA VARIADA CON QUESO (lechuga, tomate ecológico , pepino, zanahoria, queso fresco y AOVE ecológico )  
ARROZ CON VERDURAS (arroz, judías verdes, guisantes, zanahoria, pimiento rojo, tomate ecológico)  
YOGUR  
PAN BLANCO ECOLÓGICO  
KCAL 636,7 PROT 19,3 LIP 21,8 HC 88,1 AGS 6,3 AZUC 14,2 SAL 2,2

**14**

GUISO DE ALUBIAS BLANCAS CASERAS CON ARROZ (alubias, arroz, patata ecológica, zanahoria, tomate ecológico)  
TORTILLA FRANCESA  
CON ENSALADA (lechuga, tomate ecológico y AOVE ecológica)  
FRUTA FRESCA  
PAN BLANCO ECOLÓGICO  
KCAL 698,9 PROT 22,4 LIP 22,4 HC 96,2 AGS 3,8 AZUC 17,0 SAL 2,0

**21**

PAELLA DE PESCADO (arroz, rape, judías verdes, zanahoria, tomate ecológica)  
TORTILLA DE PATATA Y ESPINACAS  
CON ENSALADA (lechuga, zanahoria fresca, col lombarda y AOVE ecológica)  
YOGUR  
PAN BLANCO ECOLÓGICO  
KCAL 697,3 PROT 26,7 LIP 23,2 HC 97,6 AGS 5,3 AZUC 11,3 SAL 3,3

**28**

CREMA DE ZANAHORIA (zanahoria, patata ecológica)  
HAMBURGUESA DE TERNERA AL HORNO CON PISTO (HORTALIZAS CON TOMATE)  
FRUTA FRESCA  
PAN BLANCO ECOLÓGICO  
KCAL 664,10 PROT 19,0 LIP 21,1 HC 86,4 AGS 5,0 AZUC 26,5 SAL 1,7

**01**

CODITOS CON ZANAHORIA Y SALSA DE TOMATE (coditos, zanahoria, tomate ecológico)  
REVUELTO DE HUEVO, PATATAS Y CEBOLLA CON ENSALADA (lechuga, tomate ecológico, maíz y AOVE ecológica)  
YOGUR  
PAN INTEGRAL ECOLÓGICO  
KCAL 676,7 PROT 25,9 LIP 23,7 HC 89,2 AGS 6,0 AZUC 11,9 SAL 1,9

**08**

LENTEJAS CON VERDURAS (lentejas, zanahoria, patata ecológica, pimiento rojo, tomate ecológico)  
FILETE DE FOGONERO AL HORNO CON AJO Y PEREJIL  
CON PATATA DADO ECOLÓGICA AL HORNO  
FRUTA FRESCA  
PAN INTEGRAL ECOLÓGICO  
KCAL 674,7 PROT 25,3 LIP 22,2 HC 88,5 AGS 3,2 AZUC 16,9 SAL 1,2

**15**

ESPIRALES CON CALABACIN EN SALSA DE TOMATE (espirales, calabacin, tomate ecológico)  
FILETE DE ABADEJO AL HORNO CON VERDURAS  
CON ZANAHORIA BABY SALTEADA  
YOGUR  
PAN INTEGRAL ECOLÓGICO  
KCAL 652,3 PROT 24,7 LIP 20,4 HC 87,5 AGS 2,7 AZUC 20,7 SAL 1,4

**22**

CREMA PARMENTIER (zanahoria, puerro, patata ecológica)  
ESTOFADO DE POLLO CON VERDURAS  
CON ENSALADA (lechuga, tomate ecológico, maíz y AOVE ecológica)  
FRUTA FRESCA  
PAN INTEGRAL ECOLÓGICO  
KCAL 667,1 PROT 24,5 LIP 21,8 HC 85,0 AGS 4,0 AZUC 26,0 SAL 1,5

**29**

LENTEJAS ESTOFADAS (lentejas, patata ecológica, puerro, zanahoria, tomate ecológica)  
REVUELTO DE HUEVO, PATATAS Y CEBOLLA CON ENSALADA (lechuga, zanahoria fresca y AOVE ecológica)  
FRUTA FRESCA  
PAN INTEGRAL ECOLÓGICO  
KCAL 632,4 PROT 23,7 LIP 20,3 HC 86,5 AGS 4,1 AZUC 18,7 SAL 1,4

**02**

ENSALADA VARIADA CON ATÚN (lechuga, tomate ecológico, maíz, zanahoria, atún y AOVE ecológica)  
ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS (alubias, Patata ecológica, zanahoria, pimiento rojo, tomate ecológico)  
FRUTA FRESCA  
PAN BLANCO ECOLÓGICO  
KCAL 644,5 PROT 19,0 LIP 21,6 HC 84,7 AGS 3,0 AZUC 20,9 SAL 1,5

**09**

CREMA DE VERDURAS (calabacin, espinacas, zanahoria, patata ecológica)  
CINTA DE LOMO FRESCA AL HORNO  
CON ENSALADA (lechuga, tomate ecológico, zanahoria fresca y AOVE ecológica )  
FRUTA FRESCA  
PAN BLANCO ECOLÓGICO  
KCAL 629,7 PROT 23,7 LIP 20,8 HC 80,9 AGS 3,9 AZUC 21,0 SAL 1,4

**16**

ENSALADA VARIADA CON ATÚN (lechuga, Tomate ecológico , maíz, zanahoria, atún y AOVE ecológica)  
ESTOFADO DE LENTEJAS CON ZANAHORIA (lentejas, patata ecológica, zanahoria, tomate ecológico)  
FRUTA FRESCA  
PAN BLANCO ECOLÓGICO  
KCAL 605,6 PROT 18,7 LIP 20,7 HC 83,9 AGS 3,0 AZUC 20,3 SAL 1,4

**23**

LENTEJAS A LA HORTELANA (lentejas, patata ecológica, pimiento rojo, tomate ecológico)  
ATÚN EN SALSA DE TOMATE  
CON ARROZ PILAF (arroz, cebolla ecológica)  
FRUTA FRESCA  
PAN BLANCO ECOLÓGICO  
KCAL 660,7 PROT 21,6 LIP 20,7 HC 95,1 AGS 2,8 AZUC 16,2 SAL 1,7

**30**

PAELLA CON VERDURAS Y POLLO (arroz, pollo, zanahoria, calabacin, pimiento rojo, tomate ecológico)  
FILETE DE ABADEJO AL HORNO  
CON CALABACIN, TOMATE Y CEBOLLA CON ENSALADA (lechuga, tomate ecológico, cebolla ecológica y AOVE ecológica)  
FRUTA FRESCA  
PAN BLANCO ECOLÓGICO  
KCAL 656,4 PROT 23,7 LIP 20,8 HC 91,5 AGS 3,1 AZUC 16,1 SAL 2,1