

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

14

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

15

ENSALADA VARIADA CON ATÚN (lechuga, tomate ecológico, maíz, zanahoria, atún y AOVE ecológica)
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

16

CREMA DE ZANAHORIA (zanahoria, patata ecológica)
HAMBURGUESA DE TERNERA AL HORNO CON PISTO (HORTALIZAS CON TOMATE: berenjena, calabacín, pimiento rojo y verde, cebolla y 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

17

LENTEJAS ESTOFADAS (lentejas, patata ecológica, puerro, zanahoria, tomate ecológico)
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

18

PAELLA CON VERDURAS Y POLLO (arroz, pollo, zanahoria, calabacín, 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

21

SOPA DE AVE CON ARROZ CONTRAMUSLO DE POLLO ASADO CON PATATA PANADERA (patata ecológica, cebolla ecológica)
FRUTA FRESCA
PAN BLANCO ECOLÓGICO
 KCAL 650,6 PROT 24,0 LIP 21,4 HC 87,8 AGS 3,8 AZUC 14,9 SAL 1,7

22

ENSALADA VARIADA CON QUESO (lechuga, tomate ecológico, pepino, zanahoria, queso fresco y AOVE ecológica)
LENTEJAS A LA JARDINERA (lentejas, patata ecológica, calabaza, zanahoria, pimiento rojo, tomate ecológico)
FRUTA FRESCA
PAN BLANCO ECOLÓGICO
 KCAL 604,4 PROT 19,1 LIP 20,6 HC 84,0 AGS 4,5 AZUC 20,1 SAL 2,0

23

ESPAGUETIS SALSA DE TOMATE (espaguetis, tomate ecológico)
FILETE DE MERLUZA EN SALSA VERDE CON GUIANTES SALTEADOS (guisantes, cebolla ecológica)
FRUTA FRESCA
PAN BLANCO ECOLOGICO
 KCAL 689,7 PROT 23,0 LIP 20,8 HC 96,8 AGS 2,8 AZUC 18,6 SAL 1,3

24

GUIZO DE GARBANZOS CON ARROZ (garbanzos, arroz, patata ecológica, tomate ecológico, pimiento verde)
TORTILLA DE PATATA Y CALABACÍN CON ENSALADA (lechuga, zanahoria fresca, col lombarda y AOVE ecológica)
YOGUR
PAN INTEGRAL ECOLOGICO
 KCAL 681,2 PROT 23,5 LIP 21,8 HC 89,5 AGS 4,6 AZUC 12,4 SAL 3,2

25

CREMA DE CALABACÍN (calabacín, patata ecológica)
PALOMETA EN SALSA DE TOMATE CON ENSALADA (pepino, pimiento rojo, rúcula y AOVE ecológica)
FRUTA FRESCA
PAN BLANCO ECOLOGICO
 KCAL 637,2 PROT 22,0 LIP 19,9 HC 81,7 AGS 2,6 AZUC 19,2 SAL 1,2

28

ARROZ A LA CAMPESINA (arroz, guisantes, calabaza, pimiento rojo, tomate ecológico, champiñón)
TORTILLA FRANCESA
CON ZANAHORIA RODAJA SALTEADA
FRUTA FRESCA
PAN BLANCO ECOLOGICO
 KCAL 655,7 PROT 21,6 LIP 20,8 HC 94,2 AGS 3,6 AZUC 19,6 SAL 2,0

29

CREMA DE CALABAZA (calabaza, patata ecológica)
ALBÓNDIGAS MIXTAS DE TERNERA Y CERDO CON SALSA DE VERDURITAS
CON ENSALADA (lechuga, zanahoria fresca y AOVE ecológica)
FRUTA FRESCA
PAN BLANCO ECOLOGICO
 KCAL 649,10 PROT 19,5 LIP 21,1 HC 85,5 AGS 5,1 AZUC 19,8 SAL 2,1

30

LENTEJAS GUIADAS CON PATATAS (lentejas, patata ecológica, pimiento rojo, tomate ecológico)
CAZUELA DE RAPE (rape, patata ecológica, pimiento rojo, guisantes)
CON MENESTRA DE VERDURAS SALTEADA (zanahoria, judía verde, guisante, patata)
FRUTA FRESCA
PAN BLANCO ECOLOGICO
 KCAL 664,5 PROT 26,7 LIP 22,0 HC 87,9 AGS 3,0 AZUC 16,1 SAL 1,4

10

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

11

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

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