

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

02

FESTIVO

09
SOPA DE AVE CON FIDEOS
ESTOFADO DE MAGRO DE CERDO CON PATATAS
FRUTA FRESCA
PAN BLANCO
563,6Kcal - Prot:34,6g - Lip:16,1g - HC:65,1g AGS:4,2g - Azúcares:18,7g - Sal:1,4g

16
GAZPACHO CASERO CON PICATOSTES (TOMATE, PIMIENTO ROJO, PEPINO, PAN, AOVE, AJO, VINAGRE)
HAMBURGUESA MIXTA DE CERDO Y POLLO AL HORNO / PLANCHA
PATATAS FRITAS
FRUTA FRESCA
PAN BLANCO
565,0Kcal - Prot:23,8g - Lip:23,0g - HC:59,9g AGS:5,8g - Azúcares:18,3g - Sal:1,5g

23
CODITOS NAPOLITANA
TORTILLA DE QUESO
ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA Y CEBOLLA
FRUTA FRESCA
PAN BLANCO
654,4Kcal - Prot:27,5g - Lip:27,3g - HC:71,3g AGS:8,1g - Azúcares:18,5g - Sal:2,3g

30
ESPAGUETIS EN SALSA CARBONARA (ESPAGUETIS, LECHE, BACÓN, NATA, HUEVO Y QUESO RALLADO)
BOQUERONES FRITOS
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y CEBOLLA
LÁCTEO (YOGUR)
PAN BLANCO
856,5Kcal - Prot:33,1g - Lip:41,7g - HC:85,5g AGS:12,9g - Azúcares:27,7g - Sal:3,6g

03

ARROZ TRES DELICIAS (ARROZ, YORK, GUISANTES, HUEVO, CEBOLLA, AJO)
CABALLA EN SALSA DE TOMATE (CABALLA, TOMATE, CEBOLLA, ZANAHORIA, AJO)
ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA RALLADA Y MAÍZ
FRUTA FRESCA Y PAN INTEGRAL
755,5Kcal - Prot:32,8g - Lip:32,6g - HC:78,7g AGS:5,3g - Azúcares:18,0g - Sal:2,2g

10
ARROZ CON SALSA DE TOMATE (ARROZ, TOMATE, CEBOLLA, ZANAHORIA, AJO)
HUEVOS REVUELTOS CON SALCHICHAS FRANKFURT
ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA Y MAÍZ
FRUTA FRESCA
PAN INTEGRAL
654,2Kcal - Prot:22,6g - Lip:32,0g - HC:67,1g AGS:8,0g - Azúcares:8,8g - Sal:2,7g

17
PAELLA MIXTA CON GUISANTES, POLLO, CALAMAR, MEJILLON, GAMBAS Y ALMEJAS
MERLUZA EN SALSA DE TOMATE
ENSALADA DE LECHUGA, COL Y ZANAHORIA
LÁCTEO (YOGUR)
PAN INTEGRAL
633,6Kcal - Prot:30,6g - Lip:19,5g - HC:80,9g AGS:5,6g - Azúcares:24,1g - Sal:2,1g

24
GRATÉN DE PATATA CON SALSA BECHAMEL Y BACÓN
MERLUZA EN SALSA VERDE CON GUISANTES
FRUTA FRESCA
PAN INTEGRAL
516,8Kcal - Prot:26,8g - Lip:18,8g - HC:55,6g AGS:6,4g - Azúcares:18,3g - Sal:2,2g

31
COCIDO ANDALUZ (GARBANZOS, POLLO, PATATA, JUDÍA VERDE, PUERRO, ZANAHORIA, APIO Y MORCILLA)
TORTILLA DE CALABACÍN
ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA Y MAÍZ
FRUTA FRESCA
PAN INTEGRAL
616,8Kcal - Prot:22,9g - Lip:23,1g - HC:70,8g AGS:3,9g - Azúcares:18,8g - Sal:0,9g

04

GUIISO DE GARBANZOS CON ESPINACAS (GARBANZOS, PATATAS, ESPINACAS, TOMATE, CEBOLLA)
TORTILLA FRANCESA
ENSALADA CÉSAR (LECHUGA, TOMATE, CEBOLLA, POLLO, QUESO, PAN Y SALSA CÉSAR)
LÁCTEO (YOGUR) Y PAN BLANCO
641,0Kcal - Prot:32,4g - Lip:26,6g - HC:67,8g AGS:6,9g - Azúcares:22,6g - Sal:1,9g

11
COCIDO ANDALUZ (GARBANZOS, POLLO, PATATA, JUDIA VERDE, PUERRO, ZANAHORIA, APIO Y MORCILLA)
MERLUZA A LA BILBAÍNA (MERLUZA, LIMON, PEREJIL, AJO, VINAGRE Y PIMENTÓN)
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y REMOLACHA RALLADA
FRUTA FRESCA Y PAN BLANCO
533,1Kcal - Prot:29,1g - Lip:17,5g - HC:59,0g AGS:3,0g - Azúcares:18,3g - Sal:1,4g

18
DÚO DE ALUBIAS CON SOFRITO VEGETAL DE COMINO
TORTILLA DE PATATA Y CEBOLLA
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA FRESCA
PAN BLANCO
574,1Kcal - Prot:18,6g - Lip:20,0g - HC:70,2g AGS:3,4g - Azúcares:19,0g - Sal:3,4g

25
CREMA DE VERDURAS Y HORTALIZAS (PATATA, CEBOLLA, ACELGA, CALABACIN, CALABAZA, JUDIA VERDE, ZANAHORIA Y PUERRO)
TORTILLA DE PATATA Y CEBOLLA
ALBÓNDIGAS DE MIXTA A LA ESPAÑOLA
ARROZ PILAF (ARROZ, CEBOLLA, LAUREL)
FRUTA FRESCA
PAN BLANCO
752,4Kcal - Prot:24,7g - Lip:38,5g - HC:72,6g AGS:1,9g - Azúcares:21,4g - Sal:2,0g

05

SALMOREJO CASERO CON PICADILLO DE ATÚN Y HUEVO (TOMATE, PAN, AOVE, ATÚN, HUEVO, AJO, VINAGRE)
POLLO A LA RIOJANA
PATATAS PROVENZAL CON AJO Y TOMILLO
FRUTA FRESCA
PAN INTEGRAL
689,2Kcal - Prot:40,0g - Lip:29,0g - HC:63,0g AGS:6,2g - Azúcares:19,0g - Sal:2,1g

12
CREMA DE CALABACÍN (CALABACIN, PATATA, CEBOLLA)
JAMONCITOS DE POLLO HORNEADOS CON SALSA AL CURRY
COUS COUS
LÁCTEO (YOGUR)
PAN INTEGRAL
692,0Kcal - Prot:39,0g - Lip:29,8g - HC:64,7g AGS:9,2g - Azúcares:23,8g - Sal:1,7g

19
SOPA DE AVE CON VERDURAS Y ESTRELLITAS
LOMO ASADO CON SALSA DE VERDURAS
PURÉ DE PATATAS
FRUTA FRESCA
PAN INTEGRAL
540,5Kcal - Prot:29,9g - Lip:15,0g - HC:66,1g AGS:4,0g - Azúcares:20,1g - Sal:1,6g

26
LENTEJAS CON ZANAHORIA (LENTEJAS, ZANAHORIA, TOMATE, CEBOLLA, PIMIENTO ROJO Y VERDE, AJO)
PIZZA DE JAMÓN Y QUESO
ENSALADA DE LECHUGA Y BROTES DE SOJA
HELADO
PAN INTEGRAL
754,2Kcal - Prot:34,6g - Lip:23,5g - HC:95,5g AGS:7,2g - Azúcares:26,0g - Sal:3,4g

06

FIDEUA DE VERDURITAS
SALCHICHAS FRESCAS DE CERDO AL HORNO / PLANCHA
PISTO DE VERDURAS (CALABACIN, TOMATE, PIMIENTO ROJO Y VERDE, CEBOLLA Y AJO)
FRUTA FRESCA Y PAN BLANCO
723,2Kcal - Prot:24,9g - Lip:31,7g - HC:81,3g AGS:7,5g - Azúcares:23,5g - Sal:3,9g

13
ENSALADA DE PASTA (ESPIRALES, MAÍZ, ZANAHORIA, JAMÓN YORK Y QUESO)
FLAMENQUINES
TOMATE ALIÑADO
FRUTA FRESCA
PAN BLANCO
737,1Kcal - Prot:23,8g - Lip:25,6g - HC:98,3g AGS:4,8g - Azúcares:21,1g - Sal:1,3g

20
LENTEJAS CON CHORIZO (LENTEJAS, PATATA, CHORIZO, TOMATE, CEBOLLA, ZANAHORIA, PIMIENTO ROJO Y VERDE)
BACALAO REBOZADO
ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA Y REMOLACHA RALLADA
FRUTA FRESCA Y PAN BLANCO
730,7Kcal - Prot:27,7g - Lip:34,6g - HC:72,3g AGS:7,9g - Azúcares:17,0g - Sal:1,6g

27
DÍA DEL CELÍACO
ENSALADA DE ARROZ (ARROZ, TOMATE, MAÍZ, ZANAHORIA, ATÚN Y ACEITUNAS)
POLLO AL AJILLO
TOMATE ALIÑADO
FRUTA FRESCA
PAN BLANCO / PAN SIN GLUTEN
686,4Kcal - Prot:35,4g - Lip:19,9g - HC:88,6g AGS:3,6g - Azúcares:16,9g - Sal:2,1g

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

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

02

FESTIVO

03

VERDURA EN CREMA
CERDO
PATATA
YOGUR
PAN

04

SOPA
PESCADO BLANCO
PATATA
FRUTA FRESCA
PAN

05

ARROZ
HUEVO
VERDURA CRUDA
YOGUR
PAN

06

VERDURA ENTERA
PESCADO AZUL
PATATA
YOGUR
PAN

09

VERDURA EN CREMA
PESCADO BLANCO
PATATA
YOGUR
PAN

10

SOPA
AVE
VERDURA CRUDA
YOGUR
PAN

11

VERDURA ENTERA
PESCADO AZUL
PATATA
YOGUR
PAN

12

ARROZ
HUEVO
VERDURA CRUDA
FRUTA FRESCA
PAN

13

VERDURA ENTERA
PESCADO AZUL
PATATA
YOGUR
PAN

16

PASTA
PESCADO BLANCO
VERDURA CRUDA
YOGUR
PAN

17

VERDURA ENTERA
TERNERA
PATATA
FRUTA FRESCA
PAN

18

ARROZ
PESCADO AZUL
VERDURA CRUDA
YOGUR
PAN

19

VERDURA EN CREMA
HUEVO
PATATA
YOGUR
PAN

20

SOPA
AVE
VERDURA CRUDA
YOGUR
PAN

23

VERDURA EN CREMA
AVE
ARROZ
YOGUR
PAN

24

VERDURA ENTERA
CERDO
PATATA
YOGUR
PAN

25

PASTA
PESCADO BLANCO
VERDURA CRUDA
YOGUR
PAN

26

SOPA
HUEVO
VERDURA CRUDA
FRUTA FRESCA
PAN

27

VERDURA ENTERA
PESCADO AZUL
PATATA
YOGUR
PAN

30

VERDURA ENTERA
AVE
PATATA
FRUTA FRESCA
PAN

31

SOPA
PESCADO BLANCO
VERDURA CRUDA
YOGUR
PAN

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

02

FESTIVO

03

ARROZ TRES DELICIAS (ARROZ, YORK, GUISANTES, HUEVO, CEBOLLA, AJO)
CINTA DE LOMO CON TOMATE
ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA RALLADA Y MAÍZ
PAN INTEGRAL
FRUTA FRESCA

04

GUISO DE GARBANZOS CON ESPINACAS (GARBANZOS, PATATAS, ESPINACAS, TOMATE, CEBOLLA)
TORTILLA FRANCESA
ENSALADA CÉSAR (LECHUGA, TOMATE, CEBOLLA, POLLO, QUESO, PICATOSTES Y SALSA CÉSAR)
PAN BLANCO Y YOGUR SABOR

05

SALMOREJO CASERO CON PICADILLO DE HUEVO (TOMATE, PAN, AOVE, HUEVO, AJO, VINAGRE)
POLLO A LA RIOJANA
PATATAS PROVENZAL CON AJO Y TOMILLO
PAN INTEGRAL
FRUTA FRESCA

06

FIDEUA DE VERDURITAS
SALCHICHAS FRESCAS DE CERDO AL HORNO / PLANCHA
PISTO DE VERDURAS (CALABACIN, TOMATE, CEBOLLA, PIMIENTO ROJO Y VERDE, AJO)
PAN BLANCO
FRUTA FRESCA

09

SOPA DE AVE CON FIDEOS
ESTOFADO DE MAGRO DE CERDO CON PATATAS
PAN BLANCO
FRUTA FRESCA

10

ARROZ CON SALSA DE TOMATE (ARROZ, TOMATE, CEBOLLA, ZANAHORIA, AJO)
HUEVOS REVUELTOS CON SALCHICHAS FRANKFURT
ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA Y MAÍZ
PAN INTEGRAL
FRUTA FRESCA

11

COCIDO ANDALUZ
FILETE DE PECHUGA DE PAVO AL HORNO / PLANCHA
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y REMOLACHA RALLADA
PAN BLANCO
FRUTA FRESCA

12

CREMA DE CALABACÍN (CALABACIN, PATATA, CEBOLLA)
JAMONCITOS DE POLLO HORNEADOS CON SALSA AL CURRY
COUS COUS
PAN INTEGRAL
YOGUR SABOR

13

ENSALADA DE PASTA (ESPIRALES, MAIZ, ZANAHORIA, JAMON YORK Y QUESO)
FLAMENQUINES
TOMATE ALIÑADO
PAN BLANCO
FRUTA FRESCA

16

GAZPACHO CASERO CON PICATOSTES (TOMATE, PIMIENTO ROJO, PEPINO, PAN, AOVE, AJO, VINAGRE)
HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO
PATATAS FRITAS
PAN BLANCO
FRUTA FRESCA

17

ARROZ CON VERDURAS
CINTA DE LOMO CON TOMATE
ENSALADA DE LECHUGA, COL Y ZANAHORIA
PAN INTEGRAL
YOGUR SABOR

18

DÚO DE ALUBIAS CON SOFRITO VEGETAL DE COMINO
TORTILLA DE PATATA Y CEBOLLA
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
PAN BLANCO
FRUTA FRESCA

19

SOPA DE AVE CON VERDURAS Y ESTRELLITAS
LOMO ASADO CON SALSA DE VERDURAS
PURÉ DE PATATA
PAN INTEGRAL
FRUTA FRESCA

20

LENTEJAS CON CHORIZO
FILETE DE PECHUGA DE PAVO AL HORNO / PLANCHA
ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA Y REMOLACHA RALLADA
PAN BLANCO
FRUTA FRESCA

23

CODITOS NAPOLITANA
TORTILLA DE QUESO
ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA Y CEBOLLA
PAN BLANCO
FRUTA FRESCA

24

GRATÉN DE PATATA CON SALSA BECHAMEL Y BACON
FILETE DE PECHUGA DE PAVO AL HORNO / PLANCHA
ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ
PAN INTEGRAL
FRUTA FRESCA

25

CREMA DE VERDURAS Y HORTALIZAS (PATATA, CEBOLLA, ACELGA, CALABACIN, CALABAZA, JUDIA VERDE, ZANAHORIA Y PUERRO)
ALBÓNDIGAS MIXTAS A LA ESPAÑOLA (ARROZ PILAF (ARROZ, CEBOLLA, LAUREL)
PAN BLANCO
FRUTA FRESCA

26

LENTEJAS CON ZANAHORIA (LENTEJAS, ZANAHORIA, TOMATE, CEBOLLA, PIMIENTO ROJO Y VERDE, AJO)
PIZZA DE JAMÓN YORK Y QUESO
ENSALADA DE LECHUGA Y BROTES DE SOJA
PAN INTEGRAL
HELADO

27

ENSALADA DE ARROZ CON TOMATE, MAIZ, ZANAHORIA Y ACEITUNAS
POLLO AL AJILLO
TOMATE ALIÑADO
PAN BLANCO
FRUTA FRESCA

30

ESPAGUETIS EN SALSA CARBONARA (ESPAGUETI, LECHE, BACON, NATA, HUEVO Y QUESO RALLADO)
FILETE DE PECHUGA DE PAVO AL HORNO
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y CEBOLLA
PAN BLANCO
YOGUR SABOR

31

COCIDO ANDALUZ (GARBANZOS, POLLO, PATATA, JUDIA VERDE, PUERRO, ZANAHORIA, APIO Y MORCILLA)
TORTILLA DE CALABACIN
ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA Y MAÍZ
PAN INTEGRAL
FRUTA FRESCA

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

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

02

FESTIVO

03

ARROZ CON SALSA DE TOMATE (ARROZ, TOMATE, CEBOLLA, ZANAHORIA, AJO)
CABALLA EN SALSA DE TOMATE
ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA RALLADA Y MAÍZ
PAN SIN GLUTEN
FRUTA FRESCA

04

GUIISO DE GARBANZOS CON ESPINACAS (GARBANZOS, PATATAS, ESPINACAS, TOMATE, CEBOLLA)
TORTILLA FRANCESA
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y CEBOLLA
PAN SIN GLUTEN
YOGUR SABOR

05

SALMOREJO CASERO CON PAN SIN GLUTEN Y PICADILLO DE ATÚN Y HUEVO (TOMATE, PAN SIN GLUTEN, AOVE, ATÚN, HUEVO, AJO, VINAGRE)
POLLO A LA RIOJANA
PATATAS PROVENZAL CON AJO Y TOMILLO
PAN SIN GLUTEN
FRUTA FRESCA

06

FIDEOS SIN GLUTEN CON VERDURAS CINTA DE LOMO A LA PLANCHA / HORNO
PISTO DE VERDURAS (CALABACIN, TOMATE, CEBOLLA, PIMIENTO ROJO Y VERDE, AJO)
PAN SIN GLUTEN
FRUTA FRESCA

09

SOPA DE AVE CON FIDEOS SIN GLUTEN
ESTOFADO DE MAGRO DE CERDO CON PATATAS
PAN SIN GLUTEN
FRUTA FRESCA

10

ARROZ CON SALSA DE TOMATE (ARROZ, TOMATE, CEBOLLA, ZANAHORIA, AJO)
REVUELTO DE ATÚN
ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA Y MAÍZ
PAN SIN GLUTEN
FRUTA FRESCA

11

COCIDO ANDALUZ (GARBANZOS, POLLO, PATATA, JUDIA VERDE, PUERRO, ZANAHORIA, APIO Y MORCILLA)
MERLUZA A LA BILBAÍNA
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y REMOLACHA RALLADA
PAN SIN GLUTEN
FRUTA FRESCA

12

CREMA DE CALABACÍN (CALABACIN, PATATA, CEBOLLA)
JAMONCITOS DE POLLO AL HORNO CON FINAS HIERBAS
ARROZ SALTEADO
PAN SIN GLUTEN
YOGUR SABOR

13

ENSALADA DE PASTA (PASTA SIN GLUTEN, MAIZ, ZANAHORIA, TOMATE, ATÚN Y ACEITUNAS)
ABADEJO A LA PLANCHA / HORNO
TOMATE ALIÑADO
PAN SIN GLUTEN
FRUTA FRESCA

16

GAZPACHO CASERO CON PAN SIN GLUTEN (TOMATE, PIMIENTO ROJO, PEPINO, PAN SIN GLUTEN, AOVE, AJO, VINAGRE)
PECHUGA DE POLLO AL HORNO / PLANCHA
PATATAS FRITAS
PAN SIN GLUTEN
FRUTA FRESCA

17

PAELLA MIXTA CON GUISANTES, POLLO, CALAMAR, MEJILLON, GAMBAS Y ALMEJAS
PALOMETA EN SALSA DE TOMATE
ENSALADA DE LECHUGA, COL Y ZANAHORIA
PAN SIN GLUTEN
YOGUR SABOR

18

DUO DE ALÚBIAS CON SOFRITO VEGETAL Y COMINO
TORTILLA DE PATATA Y CEBOLLA
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
PAN SIN GLUTEN
FRUTA FRESCA

19

SOPA DE VERDURAS CON FIDEOS SIN GLUTEN
LOMO ASADO CON SALSA DE VERDURAS
PURÉ DE PATATA
PAN SIN GLUTEN
FRUTA FRESCA

20

PATATAS ESTOFADAS CON VERDURAS
BACALAO AL HORNO / PLANCHA
ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA Y REMOLACHA RALLADA
PAN SIN GLUTEN
FRUTA FRESCA

23

MACARRONES SIN GLUTEN CON TOMATE
TORTILLA DE QUESO
ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA Y CEBOLLA
PAN SIN GLUTEN
FRUTA FRESCA

24

SOPA DE AVE CON ARROZ
MERLUZA EN SALSA VERDE CON GUISANTES
PAN SIN GLUTEN
FRUTA FRESCA

25

CREMA DE VERDURAS Y HORTALIZAS (PATATA, CEBOLLA, ACELGA, CALABACIN, CALABAZA, JUDIA VERDE, ZANAHORIA Y PUERRO)
ALBÓNDIGAS MIXTAS SIN GLUTEN Y SIN LACTOSA A LA ESPAÑOLA
ARROZ PILAF (ARROZ, CEBOLLA, LAUREL)
PAN SIN GLUTEN
FRUTA FRESCA

26

PATATAS ESTOFADAS CON VERDURAS
PEPITO DE POLLO CON PAN SIN GLUTEN Y MAHONESA
ENSALADA DE LECHUGA Y BROTES DE SOJA
PAN SIN GLUTEN
HELADO SIN GLUTEN

27

DÍA DEL CELÍACO
ENSALADA DE ARROZ CON TOMATE, MAIZ, ZANAHORIA, ATÚN Y ACEITUNAS
POLLO AL AJILLO
TOMATE ALIÑADO
PAN SIN GLUTEN
FRUTA FRESCA

30

ESPAGUETIS SIN GLUTEN AGLIO-OLIO
ABADEJO A LA PLANCHA / HORNO
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y CEBOLLA
PAN SIN GLUTEN
YOGUR SABOR

31

COCIDO ANDALUZ (GARBANZOS, POLLO, PATATA, JUDIA VERDE, PUERRO, ZANAHORIA, APIO Y MORCILLA)
TORTILLA DE CALABACIN
ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA Y MAÍZ
PAN SIN GLUTEN
FRUTA FRESCA

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