

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

06

ENSALADA DE ARROZ (ARROZ, TOMATE, MAIZ, ZANAHORIA, ATÚN Y ACEITUNAS)
REVUELTO DE PATATAS
VERDURITAS SALTEADAS (CALABACÍN, ZANAHORIA, CEBOLLA Y AJO)
FRUTA FRESCA
PAN BLANCO

781,8Kcal - Prot:26,7g - Lip:27,2g - HC:103,6g AGS:5,5g - Azúcares:23,1g - Sal:2,3g

13

ARROZ TRES DELICIAS (ARROZ, YORK, GUI SANTES, HUEVO, CEBOLLA, AJO)
CABALLA EN SALSA DE TOMATE
(CABALLA, TOMATE, CEBOLLA, ZANAHORIA, AJO)
ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA RALLADA Y MAÍZ
FRUTA FRESCA
PAN BLANCO

766,3Kcal - Prot:32,5g - Lip:33,1g - HC:81,1g AGS:5,4g - Azúcares:18,0g - Sal:2,4g

20

CREMA DE CALABACÍN (CALABACÍN, PATATA, CEBOLLA)
JAMONCITOS DE POLLO AL CURRY
COUCOUS
LÁCTEO (YOGUR)
PAN BLANCO

680,5Kcal - Prot:36,0g - Lip:29,0g - HC:67,1g AGS:9,0g - Azúcares:23,9g - Sal:1,8g

07

ALUBIAS PINTAS CON CHORIZO
(ALUBIAS, CHORIZO, PATATA, TOMATE, CEBOLLA, ZANAHORIA, PIMIENTO, AJO)
PALOMETA AL GRILL CON COUSCOUS, SALSA BARBACOA Y VERDURITAS CON JAMÓN
VASITO HELADO
PAN INTEGRAL

857,5Kcal - Prot:39,0g - Lip:37,0g - HC:84,8g AGS:16,4g - Azúcares:31,4g - Sal:2,5g

14

GUIZO DE GARBANZOS CON ESPINACAS
(GARBANZOS, PATATAS, ESPINACAS, TOMATE Y CEBOLLA)
TORTILLA FRANCESA
ENSALADA DE TOMATE Y ATÚN
FRUTA FRESCA
PAN INTEGRAL

517,5Kcal - Prot:25,8g - Lip:19,3g - HC:58,2g AGS:3,2g - Azúcares:17,1g - Sal:1,6g

21

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

01

GAZPACHO CON PICATOSTES (TOMATE, PIMIENTO ROJO, PEPINO, PAN Y AOVE)
RAGOUT DE CERDO CON PATATAS
PAN BLANCO
FRUTA FRESCA
PAN BLANCO

465,2Kcal - Prot:25,0g - Lip:16,3g - HC:51,3g AGS:3,9g - Azúcares:19,6g - Sal:1,5g

08

SOPA DE PICADILLO CON YORK Y HUEVO DURO
ALBÓNDIGAS MIXTAS A LA JARDINERA
(ALBÓNDIGAS MIXTAS, MENESTRA, TOMATE, CEBOLLA, ZANAHORIA, AJO Y LAUREL)
PATATAS DADO FRITAS
FRUTA FRESCA
PAN BLANCO

774,8Kcal - Prot:28,4g - Lip:29,6g - HC:75,9g AGS:1,9g - Azúcares:19,5g - Sal:7,9g

15

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
LÁCTEO (YOGUR)
PAN BLANCO

707,7Kcal - Prot:37,4g - Lip:29,6g - HC:70,5g AGS:7,8g - Azúcares:24,9g - Sal:2,3g

22

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

02

ARROZ CON SALSA DE TOMATE
(ARROZ, TOMATE, CEBOLLA, ZANAHORIA Y AJO)
MERLUZA AL HORNO CON LIMÓN
ZANAHORIA BABY SALTEADA CON AJO
FRUTA FRESCA
PAN INTEGRAL

514,2Kcal - Prot:20,0g - Lip:11,6g - HC:78,4g AGS:1,6g - Azúcares:21,2g - Sal:1,6g

09

CREMA DE CALABAZA
(CALABAZA, PATATA, ZANAHORIA Y CEBOLLA)
MUSLOS DE POLLO AL HORNO
ENSALADA DE LECHUGA Y MAIZ
LÁCTEO (YOGUR)
PAN INTEGRAL

574,5Kcal - Prot:34,1g - Lip:24,9g - HC:51,0g AGS:6,9g - Azúcares:24,5g - Sal:1,7g

16

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

712,4Kcal - Prot:25,2g - Lip:31,3g - HC:78,9g AGS:7,4g - Azúcares:23,4g - Sal:3,8g

23

MENÚ ESPECIAL FIN DE CURSO
ENSALADA CÉSAR (LECHUGA, TOMATE, CEBOLLA, POLLO, QUESO, PAN Y SALSA CESAR)
HAMBURGUESA MIXTA COMPLETA CON PAN BURGER Y SALSAS DE KETCHUP Y MAHONESA
PATATAS CHIPS
VASITO HELADO Y REFRESCOS
PAN INTEGRAL

1045,3Kcal - Prot:44,1g - Lip:47,7g - HC:104,3g AGS:21,6g - Azúcares:31,2g - Sal:3,9g

03

LENTEJAS CON VERDURAS
(PATATA, CALABACÍN, JUDIAS VERDES, TOMATE, CEBOLLA, ZANAHORIA, PIMIENTO)
FILETE DE CONTRAMUSLO DE POLLO AL HORNO
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA FRESCA
PAN BLANCO

567,1Kcal - Prot:32,7g - Lip:20,2g - HC:58,8g AGS:4,1g - Azúcares:17,6g - Sal:1,5g

10

CODITOS A LA ITALIANA
FRITURA DE CROQUETAS DE JAMÓN Y EMPANADILLAS
ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA
FRUTA FRESCA
PAN BLANCO

665,7Kcal - Prot:17,2g - Lip:21,6g - HC:96,8g AGS:4,3g - Azúcares:22,8g - Sal:3,0g

17

LENTEJAS ESTOFADAS CON ARROZ (LENTEJAS, ARROZ, TOMATE, CEBOLLA, ZANAHORIA, PIMIENTO, AJO)
MERLUZA A LA ANDALUZA
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA FRESCA
PAN BLANCO

528,8Kcal - Prot:26,3g - Lip:15,4g - HC:66,6g AGS:2,3g - Azúcares:16,7g - Sal:1,6g

24

ENSALADA DE PASTA (ESPIRALES, MAIZ, 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



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

06

SOPA
AVE
VERDURA CRUDA
YOGUR
PAN

07

VERDURA ENTERA
TERNERA
PATATA
FRUTA FRESCA
PAN

01

PASTA
HUEVO
VERDURA CRUDA
YOGUR
PAN

08

ARROZ
PESCADO BLANCO
VERDURA CRUDA
YOGUR
PAN

02

VERDURA EN CREMA
CERDO
PATATA
YOGUR
PAN

09

PASTA
HUEVO
VERDURA CRUDA
FRUTA FRESCA
PAN

03

ARROZ
PESCADO AZUL
VERDURA CRUDA
YOGUR
PAN

10

VERDURA EN CREMA
PESCADO AZUL
PATATA
YOGUR
PAN

13

VERDURA EN CREMA
CERDO
PATATA
YOGUR
PAN

14

SOPA
PESCADO BLANCO
PATATA
YOGUR
PAN

15

ARROZ
HUEVO
VERDURA CRUDA
FRUTA FRESCA
PAN

16

VERDURA ENTERA
PESCADO AZUL
PATATA
YOGUR
PAN

17

PASTA
AVE
VERDURA CRUDA
YOGUR
PAN

20

VERDURA EN CREMA
PESCADO BLANCO
PATATA
FRUTA FRESCA
PAN

21

SOPA
AVE
VERDURA CRUDA
YOGUR
PAN

22

VERDURA ENTERA
PESCADO AZUL
PATATA
YOGUR
PAN

23

ARROZ
HUEVO
VERDURA CRUDA
FRUTA FRESCA
PAN

24

VERDURA ENTERA
PESCADO AZUL
PATATA
YOGUR
PAN

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

06

ENSALADA DE ARROZ (ARROZ, TOMATE, MAIZ, ZANAHORIA Y ACEITUNAS)
REVUELTO DE PATATAS
VERDURITAS SALTEADAS (CALABACIN, ZANAHORIA, CEBOLLA Y AJO)
PAN BLANCO
FRUTA FRESCA

13

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

20

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

07

ALUBIAS PINTAS CON CHORIZO (ALUBIAS, CHORIZO, PATATA, TOMATE, CEBOLLA, ZANAHORIA, PIMIENTO, AJO)
FILETE DE PECHUGA DE PAVO AL HORNO / PLANCHA
CALABACÍN AL HORNO
PAN INTEGRAL
VASITO HELADO

14

GUISO DE GARBANZOS CON ESPINACAS (GARBANZOS, PATATAS, ESPINACAS, TOMATE, CEBOLLA)
TORTILLA FRANCESA
TOMATE ALIÑADO
PAN INTEGRAL
FRUTA FRESCA

21

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

01

GAZPACHO CON PICATOSTES (TOMATE, PIMIENTO ROJO, PEPINO, PAN Y AOVE)
RAGOUT DE CERDO CON PATATAS
PAN BLANCO
FRUTA FRESCA

08

SOPA DE PICADILLO CON YORK Y HUEVO DURO
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA (ALBONDIGAS MIXTAS, MENESTRA, TOMATE, CEBOLLA, ZANAHORIA, AJO Y LAUREL)
PATATAS DADO FRITAS
PAN BLANCO
FRUTA FRESCA

15

SALMOREJO CASERO CON PICADILLO DE HUEVO (TOMATE, PAN, AOVE, HUEVO, AJO, VINAGRE)
POLLO A LA RIOJANA
PATATAS PROVENZAL CON AJO Y TOMILLO
PAN BLANCO
YOGUR SABOR

22

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

02

ARROZ CON SALSA DE TOMATE (ARROZ, TOMATE, CEBOLLA, ZANAHORIA, AJO)
CINTA DE LOMO A LA PLANCHA / HORNO
ZANAHORIA BABY SALTEADA CON AJO
PAN INTEGRAL
FRUTA FRESCA

09

CREMA DE CALABAZA (CALABAZA, PATATA, ZANAHORIA Y CEBOLLA)
MUSLOS DE POLLO AL HORNO
ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ
PAN INTEGRAL
YOGUR SABOR

16

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

23

ENSALADA CÉSAR (LECHUGA, TOMATE, CEBOLLA, POLLO, QUESO, PAN Y SALSA CÉSAR)
HAMBURGUESA MIXTA COMPLETA CON PAN BURGUER Y SALSAS DE KETCHUP Y MAHONESA
PATATAS CHIPS
PAN INTEGRAL
VASITO HELADO Y REFRESCOS

03

LENTEJAS CON VERDURAS (PATATA, CALABACIN, JUDIAS VERDES, TOMATE, CEBOLLA, ZANAHORIA, PIMIENTO Y AJO)
FILETE DE CONTRAMUSLO DE POLLO AL HORNO
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
PAN BLANCO
FRUTA FRESCA

10

CODITOS A LA ITALIANA
CROQUETAS DE JAMÓN
ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA
PAN BLANCO
FRUTA FRESCA

17

LENTEJAS ESTOFADAS CON ARROZ (LENTEJAS, ARROZ, TOMATE, CEBOLLA, ZANAHORIA, PIMIENTO, AJO)
FILETE DE PECHUGA DE PAVO AL HORNO / PLANCHA
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
PAN BLANCO
FRUTA FRESCA

24

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

06

ENSALADA DE ARROZ (ARROZ, TOMATE, MAIZ, ZANAHORIA, ATÚN Y ACEITUNAS)
REVUELTO DE PATATAS
VERDURITAS SALTEADAS (CALABACIN, ZANAHORIA, CEBOLLA Y AJO)
PAN SIN GLUTEN
FRUTA FRESCA

13

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

20

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

07

ALUBIAS PINTAS CON PATATAS
PALOMETA AL HORNO / PLANCHA
CALABACÍN AL HORNO
PAN SIN GLUTEN
VASITO HELADO SIN GLUTEN

14

GUIISO DE GARBANZOS CON ESPINACAS (GARBANZOS, PATATAS, ESPINACAS, TOMATE, CEBOLLA)
TORTILLA FRANCESA
ENSALADA DE TOMATE Y ATÚN
PAN SIN GLUTEN
FRUTA FRESCA

21

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

01

GAZPACHO CON PICATOSTES DE PAN SIN GLUTEN (TOMATE, PIMIENTO ROJO, PEPINO Y PAN SIN GLUTEN)
RAGOUT DE CERDO CON PATATAS
PAN SIN GLUTEN
FRUTA FRESCA

08

SOPA DE AVE CON FIDEOS SIN GLUTEN
ALBÓNDIGAS DE TERNERA SIN GLUTEN Y SIN LACTOSA A LA JARDINERA
PATATAS DADO FRITAS
PAN SIN GLUTEN
FRUTA FRESCA

15

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
YOGUR SABOR

22

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

02

ARROZ CON SALSAS DE TOMATE (ARROZ, TOMATE, CEBOLLA, ZANAHORIA, AJO)
MERLUZA AL HORNO CON LIMÓN
ZANAHORIA BABY SALTEADA CON AJO
PAN SIN GLUTEN
FRUTA FRESCA

09

CREMA DE CALABAZA (CALABAZA, PATATA, ZANAHORIA Y CEBOLLA)
MUSLOS DE POLLO AL HORNO
ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ
PAN SIN GLUTEN
YOGUR SABOR

16

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

23

SOPA DE AVE CON FIDEOS SIN GLUTEN
PEPITO DE POLLO CON PAN SIN GLUTEN, LECHUGA, TOMATE Y MAHONESA
PATATAS CHIPS
PAN SIN GLUTEN
VASITO HELADO SIN GLUTEN

03

PATATAS ESTOFADAS CON VERDURAS
FILETE DE CONTRAMUSLO DE POLLO AL HORNO / PLANCHA
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
PAN SIN GLUTEN
FRUTA FRESCA

10

PASTA SIN GLUTEN CON TOMATE
FILETE DE MERLUZA A LA PLANCHA / AL HORNO
ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA
PAN SIN GLUTEN
FRUTA FRESCA

17

SOPA DE AVE CON ARROZ
FILETE DE MERLUZA A LA PLANCHA / AL HORNO
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
PAN SIN GLUTEN
FRUTA FRESCA

24

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