

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES



**¡JORNADAS GASTRONÓMICAS LLENAS DE PROTEINA VEGETAL!
LUNES 21 NOVIEMBRE 2022**

FESTIVO NACIONAL

07
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

14
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

21
TACO DE VERDURAS SUPERFOOD
TORTILLA DE PATATAS Y CEBOLLA
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA FRESCA
PAN BLANCO
528,6Kcal - Prot:14,7g - Lip:21,8g - HC:63,0g AGS:4,3g - Azúcares:19,0g - Sal:3,8g



28
ARROZ TRES DELICIAS (ARROZ, YORK, GUISANTES, HUEVO, CEBOLLA, AJO)
MEDALLÓN DE SALMÓN AL HORNO / PLANCHA
ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA RALLADA Y MAÍZ
FRUTA FRESCA
PAN BLANCO
627,2Kcal - Prot:25,2g - Lip:19,0g - HC:85,1g AGS:2,9g - Azúcares:16,8g - Sal:2,4g

08
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

15
COCIDO ANDALUZ (GARBANZOS, POLLO, PATATA, JUDÍA VERDE, PUERRO, ZANAHORIA, APIO Y MORCILLA)
TORTILLA DE CALABACÍN
ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA Y MAIZ
FRUTA FRESCA
PAN INTEGRAL
616,8Kcal - Prot:22,9g - Lip:23,1g - HC:70,8g AGS:3,9g - Azúcares:18,8g - Sal:0,9g

22
ALUBIAS PINTAS CON CHORIZO (ALUBIAS, CHORIZO, PATATA, TOMATE, CEBOLLA, ZANAHORIA, PIMIENTO, AJO)
CABALLA EN SALSA DE TOMATE (CABALLA, TOMATE, CEBOLLA, ZANAHORIA, AJO)
ENSALADA DE LECHUGA Y MAIZ
LÁCTEO (YOGUR)
PAN INTEGRAL
769,8Kcal - Prot:35,0g - Lip:37,2g - HC:65,5g AGS:9,6g - Azúcares:25,6g - Sal:2,2g

29
GUISO DE GARBANZOS CON ESPINACAS (GARBANZOS, PATATAS, ESPINACAS, TOMATE, CEBOLLA)
TORTILLA FRANCESA
ENSALADA CÉSAR (LECHUGA, TOMATE, CEBOLLA, POLLO, QUESO, PAN Y SALSA CESAR)
FRUTA FRESCA
PAN INTEGRAL
555,7Kcal - Prot:27,0g - Lip:22,1g - HC:60,3g AGS:4,3g - Azúcares:16,7g - Sal:1,6g

09
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)
FRUTA FRESCA
PAN BLANCO
752,4Kcal - Prot:24,7g - Lip:38,5g - HC:72,6g AGS:1,9g - Azúcares:21,4g - Sal:2,0g

16
CREMA PARMENTIER (PATATA, PUERRO Y ZANAHORIA)
RAGOUT DE CERDO CON PATATAS
FRUTA FRESCA
PAN BLANCO
487,1Kcal - Prot:25,7g - Lip:15,6g - HC:56,3g AGS:3,6g - Azúcares:24,4g - Sal:1,4g

23
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:38,0g - HC:75,9g AGS:1,9g - Azúcares:19,5g - Sal:7,9g

30
CREMA DE VERDURAS Y HORTALIZAS (PATATA, CEBOLLA, ACELGA, CALABACIN, CALABAZA, JUDIA VERDE, ZANAHORIA Y PUERRO)
POLLO A LA RIOJANA
PATATAS PROVENZAL CON AJO Y TOMILLO
LÁCTEO (YOGUR)
PAN BLANCO
648,5Kcal - Prot:33,3g - Lip:24,1g - HC:70,8g AGS:6,5g - Azúcares:27,3g - Sal:2,0g

10
LENTEJAS CON ZANAHORIA (LENTEJAS, ZANAHORIA, TOMATE, CEBOLLA, PIMIENTO ROJO Y VERDE, AJO)
PIZZA DE JAMÓN Y QUESO
ENSALADA DE LECHUGA Y BROTES DE SOJA
LÁCTEO (YOGUR)
PAN INTEGRAL
754,2Kcal - Prot:34,6g - Lip:23,5g - HC:95,5g AGS:7,2g - Azúcares:26,0g - Sal:3,4g

17
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

24
ARROZ SALTEADO CON CHAMPIÑONES (ARROZ, CHAMPIÑONES, CEBOLLA, AJO Y LAUREL)
MUSLOS DE POLLO AL HORNO
ENSALADA DE LECHUGA Y BROTES DE SOJA
FRUTA FRESCA
PAN INTEGRAL
620,4Kcal - Prot:31,1g - Lip:21,6g - HC:72,6g AGS:4,7g - Azúcares:15,5g - Sal:1,4g

30
Atendiendo al Rgto. 1169/2011 pueden solicitar al personal de SERUNION la información de sustancias que pueden causar alergias o intolerancias

11
ARROZ CON VERDURAS (ARROZ, CALABACIN, CEBOLLA, GUISANTES, TOMATE, ZANAHORIA, PIMIENTO, AJO)
POLLO AL AJILLO
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA FRESCA
PAN BLANCO
611,0Kcal - Prot:26,8g - Lip:19,9g - HC:78,1g AGS:4,1g - Azúcares:18,1g - Sal:1,6g

18
LENTEJAS CON VERDURAS (PATATA, CALABACIN, JUDIAS VERDES, TOMATE, CEBOLLA, ZANAHORIA, PIMIENTO)
FILETE DE CONTRAMUSLO DE POLLO AL HORNO
ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA RALLADA
FRUTA FRESCA
PAN BLANCO
568,6Kcal - Prot:32,7g - Lip:20,2g - HC:59,0g AGS:4,1g - Azúcares:17,9g - Sal:1,6g

25
MACARRONES A LA ITALIANA
FRITURA DE CROQUETAS DE JAMÓN Y EMPANADILLAS DE ATÚN
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

04
DÚO DE ALUBIAS CON SOFRITO VEGETAL DE COMINO
TORTILLA DE PATATA Y CEBOLLA
ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA Y REMOLACHA RALLADA
FRUTA FRESCA
PAN BLANCO
574,1Kcal - Prot:18,6g - Lip:20,0g - HC:70,2g AGS:3,4g - Azúcares:19,0g - Sal:3,4g

02
LENTEJAS CON CHORIZO (LENTEJAS, PATATA, CHORIZO, TOMATE, CEBOLLA, ZANAHORIA, PIMIENTO ROJO Y VERDE)
BACALAO REBOZADO
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA FRESCA
PAN BLANCO
730,7Kcal - Prot:27,7g - Lip:34,6g - HC:72,3g AGS:7,9g - Azúcares:17,0g - Sal:1,6g

03
SOPA DE AVE CON VERDURAS Y ESTRELLITAS
LOMO ASADO CON SALSA DE VERDURAS
PURÉ DE PATATAS
LÁCTEO (YOGUR)
PAN INTEGRAL
615,0Kcal - Prot:35,7g - Lip:19,0g - HC:71,1g AGS:6,5g - Azúcares:25,9g - Sal:1,8g

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

	<p>01</p> <p>FESTIVO NACIONAL</p>	<p>02</p> <p>LENTEJAS ESTOFADAS CON PATATAS MERLUZA AL HORNO / PLANCHA ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE PAN BLANCO FRUTA FRESCA</p>	<p>03</p> <p>SOPA DE AVE CON VERDURAS Y ESTRELLITAS LOMO ASADO CON SALSA DE VERDURAS PURÉ DE PATATA PAN INTEGRAL YOGUR SABOR</p>	<p>04</p> <p>DUO DE ALÚBIAS CON SOFRITO VEGETAL Y COMINO FILETE DE PECHUGA DE PAVO AL HORNO / PLANCHA ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA Y REMOLACHA RALLADA PAN BLANCO FRUTA FRESCA</p>
<p>07</p> <p>CODITOS NAPOLITANA CINTA DE LOMO A LA PLANCHA / HORNO ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA Y CEBOLLA PAN BLANCO FRUTA FRESCA</p>	<p>08</p> <p>SOPA DE AVE CON ARROZ MERLUZA EN SALSA VERDE CON GUISANTES PAN INTEGRAL FRUTA FRESCA</p>	<p>09</p> <p>CREMA DE VERDURAS Y HORTALIZAS (PATATA, CEBOLLA, ACELGA, CALABACIN, CALABAZA, JUDIA VERDE, ZANAHORIA Y PUERRO) ALBÓNDIGAS DE TERNERA SIN HUEVO A LA ESPAÑOLA (ALBÓNDIGAS, CEBOLLA, TOMATE, PIMIENTO, ZANAHORIA Y AJO) PAN BLANCO FRUTA FRESCA</p>	<p>10</p> <p>LENTEJAS CON ZANAHORIA (LENTEJAS, ZANAHORIA, TOMATE, CEBOLLA, PIMIENTO ROJO Y VERDE, AJO) PEPITO DE POLLO SIN MAHONESA (PAN PERRITO, POLLO, LECHUGA, TOMATE) ENSALADA DE LECHUGA Y BROTES DE SOJA PAN INTEGRAL YOGUR SABOR</p>	<p>11</p> <p>ARROZ CON VERDURAS (ARROZ, CALABACIN, CEBOLLA, GUISANTES, TOMATE, ZANAHORIA, PIMIENTO, AJO) POLLO AL AJILLO ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE PAN BLANCO FRUTA FRESCA</p>
<p>14</p> <p>ESPAGUETIS AGLIO-OLIO ABADEJO A LA PLANCHA / HORNO ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y CEBOLLA PAN BLANCO YOGUR SABOR</p>	<p>15</p> <p>COCIDO ANDALUZ (GARBANZOS, POLLO, PATATA, JUDIA VERDE, PUERRO, ZANAHORIA, APIO Y MORCILLA) FILETE DE PECHUGA DE PAVO AL HORNO ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA Y MAÍZ PAN INTEGRAL FRUTA FRESCA</p>	<p>16</p> <p>CREMA PARMENTIERE (PATATA, PUERRO Y ZANAHORIA) RAGOUT DE CERDO CON PATATAS PAN BLANCO FRUTA FRESCA</p>	<p>17</p> <p>ARROZ CON SALSA DE TOMATE (ARROZ, TOMATE, CEBOLLA, ZANAHORIA, AJO) MERLUZA AL HORNO CON LIMÓN ZANAHORIA BABY SALTEADA CON AJO PAN INTEGRAL FRUTA FRESCA</p>	<p>18</p> <p>LENTEJAS CON VERDURAS (PATATA, CALABACIN, JUDIAS VERDES, TOMATE, CEBOLLA, ZANAHORIA, PIMIENTO Y AJO) FILETE DE CONTRAMUSLO DE POLLO AL HORNO ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA RALLADA PAN BLANCO Y FRUTA FRESCA</p>
<p>21</p> <p>SALTEADO DE GARBANZOS CON VERDURITAS Y CILANTRO CINTA DE LOMO A LA PLANCHA ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE PAN BLANCO FRUTA FRESCA</p>	<p>22</p> <p>ALUBIAS PINTAS CON PATATAS CABALLA EN SALSA DE TOMATE ENSALADA DE LECHUGA Y MAIZ PAN INTEGRAL YOGUR SABOR</p>	<p>23</p> <p>SOPA DE AVE CON FIDEOS ALBÓNDIGAS SIN HUEVO A LA JARDINERA PATATAS DADO FRITAS PAN BLANCO FRUTA FRESCA</p>	<p>24</p> <p>ARROZ SALTEADO CON CHAMPIÑONES (ARROZ, CHAMPIÑONES, CEBOLLA, AJO Y LAUREL) MUSLOS DE POLLO AL HORNO ENSALADA DE LECHUGA Y BROTES DE SOJA PAN INTEGRAL FRUTA FRESCA</p>	<p>25</p> <p>MACARRONES A LA ITALIANA FILETE DE MERLUZA A LA PLANCHA / AL HORNO ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA PAN BLANCO FRUTA FRESCA</p>
<p>28</p> <p>ARROZ CON SALSA DE TOMATE (ARROZ, TOMATE, CEBOLLA, ZANAHORIA, AJO) SALMÓN AL HORNO / PLANCHA ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA RALLADA Y MAÍZ PAN BLANCO FRUTA FRESCA</p>	<p>29</p> <p>GUIZO DE GARBANZOS CON ESPINACAS (GARBANZOS, PATATAS, ESPINACAS, TOMATE, CEBOLLA) FILETE DE PECHUGA DE PAVO AL HORNO / PLANCHA ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y CEBOLLA PAN INTEGRAL FRUTA FRESCA</p>	<p>30</p> <p>CREMA DE VERDURAS Y HORTALIZAS (PATATA, CEBOLLA, ACELGA, CALABACIN, CALABAZA, JUDIA VERDE, ZANAHORIA Y PUERRO) POLLO A LA RIOJANA PATATAS PROVENZAL CON AJO Y TOMILLO PAN BLANCO YOGUR SABOR</p>		<p>Atendiendo al Rgto. 1169/2011 pueden solicitar al personal de SERUNION la información de sustancias que pueden causar alergias o intolerancias</p>

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

	01	02	03	04
07	08	09	10	11
14	15	16	17	18
21	22	23	24	25
28	29	30	Atendiendo al Rgto. 1169/2011 pueden solicitar al personal de SERUNION la información de sustancias que pueden causar alergias o intolerancias	

FESTIVO NACIONAL

SOPA
AVE
VERDURA CRUDA
PAN
YOGUR

VERDURA EN CREMA
HUEVO
PATATA
PAN
FRUTA FRESCA

ARROZ
PESCADO AZUL
VERDURA CRUDA
PAN
YOGUR

VERDURA EN CREMA
AVE
ARROZ
PAN
YOGUR

VERDURA ENTERA
CERDO
PATATA
PAN
YOGUR

PASTA
PESCADO BLANCO
VERDURA CRUDA
PAN
YOGUR

SOPA
HUEVO
VERDURA CRUDA
PAN
FRUTA FRESCA

VERDURA ENTERA
PESCADO AZUL
PATATA
PAN
YOGUR

VERDURA ENTERA
AVE
PATATA
PAN
FRUTA FRESCA

SOPA
PESCADO BLANCO
VERDURA CRUDA
PAN
YOGUR

PASTA
HUEVO
VERDURA CRUDA
PAN
YOGUR

VERDURA EN CREMA
CERDO
PATATA
PAN
YOGUR

ARROZ
PESCADO AZUL
VERDURA CRUDA
PAN
YOGUR

SOPA
AVE
VERDURA CRUDA
PAN
YOGUR

VERDURA ENTERA
TERNERA
PATATA
PAN
FRUTA FRESCA

ARROZ
PESCADO BLANCO
VERDURA CRUDA
PAN
YOGUR

PASTA
HUEVO
VERDURA CRUDA
PAN
YOGUR

VERDURA EN CREMA
PESCADO AZUL
PATATA
PAN
YOGUR

VERDURA EN CREMA
CERDO
PATATA
PAN
YOGUR

SOPA
PESCADO BLANCO
PATATA
PAN
YOGUR

ARROZ
HUEVO
VERDURA CRUDA
PAN
FRUTA FRESCA

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