

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



**¡JORNADAS GASTRONÓMICAS LLENAS DE PROTEINA VEGETAL! JUEVES 09 MARZO 2023**



ESTE MES DE MARZO NUESTRAS DIVERTIDAS JORNADAS NOS LLEVARAN HASTA EL SALVAJE OESTE TEXANO. SU GASTRONOMÍA ES UN ENCUENTRO DE MUNDOS E HISTORIAS TAN MARAVILLOSAS COMO SU GEOGRAFÍA DE DESIERTOS Y PLANICIES, DONDE LA COCINA ES UNA MANIFESTACIÓN DE LA RIQUEZA DE SU GENTE, SU AMOR A LA VIDA, LEALTAD, PUREZA Y VALENTÍA. UNO DE LOS PLATOS TÍPICOS DEL ESTADO DE LA ESTRELLA SOLITARIA ES LA HAMBURGER & CHEESEBURGER, EL MÁS AMERICANO DE TODOS LOS QUE CONOCEMOS.

PERO ¿SABÍAS QUE ESTE NO ES EL ÚNICO PLATO LEGENDARIO ORIGINADO EN TEXAS? LA BBQ O BARBECUE, ES UN ELEMENTO BÁSICO DE SU MENÚ Y UNO DE LOS ORGULLOS DE TODO TEXANO. OTRA CURIOSIDAD SIGNIFICATIVA, ES QUE EL BROWNIE ES UN BIZCOCHO DE CHOCOLATE PEQUEÑO QUE SE CREÓ CUANDO UN IMPORTANTE REPOSTERO ESTADOUNIDENSE, OLVIDÓ ECHAR LEVADURA A SU PASTEL DE CHOCOLATE Y ASÍ FUE COMO NACIÓ ESTE COMPACTO Y DULCE POSTRE.



06

CREMA DE ZANAHORIA (ZANAHORIA, PATATA, CEBOLLA) HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO / PLANCHA PATATAS FRITAS FRUTA FRESCA PAN BLANCO

585,0Kcal - Prot:23,9g - Lip:22,3g - HC:65,2g AGS:5,4g - Azúcares:23,5g - Sal:1,6g

07

PAELLA MIXTA CON GUI SANTES, POLLO, CALAMAR, MEJILLON, GAMBAS Y ALMEJAS JUREL EN SALSA DE TOMATE ENSALADA DE LECHUGA, COL Y ZANAHORIA LÁCTEO (YOGUR) PAN INTEGRAL

724,2Kcal - Prot:35,3g - Lip:27,5g - HC:80,9g AGS:5,5g - Azúcares:24,1g - Sal:2,1g

08

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

09

**NUTRIFRIENDS**  
ENSALADA DE VARIADA CON POLLO Y MANZANA MACARRONES A LA CARBONARA VEGETAL (CHAMPIÑONES Y SOJA TEXTURIZADA)

FRUTA FRESCA PAN INTEGRAL

630,2Kcal - Prot:24,1g - Lip:22,3g - HC:78,9g AGS:6,5g - Azúcares:23,2g - Sal:1,5g

10

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

13

CREMA DE VERDURAS Y HORTALIZAS (PATATA, CEBOLLA, ACELGA, CALABACIN, CALABAZA, JUDIA VERDE, ZANAHORIA Y PUERRO) PIZZA DE JAMÓN Y QUESO ENSALADA DE LECHUGA Y BROTES DE SOJA FRUTA FRESCA PAN BLANCO

630,3Kcal - Prot:22,0g - Lip:19,5g - HC:86,0g AGS:4,7g - Azúcares:21,6g - Sal:3,5g

14

CODITOS NAPOLITANA FILETE DE MERLUZA AL HORNO / PLANCHA ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA Y CEBOLLA FRUTA FRESCA PAN INTEGRAL

533,4Kcal - Prot:29,1g - Lip:17,5g - HC:59,0g AGS:3,0g - Azúcares:18,3g - Sal:1,5g

15

**JORNADA GASTRONÓMICA "TEXAS"**  
ENSALADA TEXANA (LECHUGA, COL LOMBARDA, AGUACATE, CEBOLLA, PIMIENTO, PEPINO, MAIZ, TOMATE, ZANAHORIA, NUECES, QUESO FRESCO CON VINAGRETA DE MIEL Y MOSTAZA) HAMBURGUESA AMERICANA CON SALSA BARBACOA NACHOS CON SALSA DE QUESO BROWNIE Y PAN BLANCO

964,6Kcal - Prot:38,5g - Lip:42,7g - HC:101,0g AGS:14,4g - Azúcares:26,5g - Sal:3,8g

16

LENTEJAS CON ZANAHORIA (LENTEJAS, ZANAHORIA, TOMATE, CEBOLLA, PIMIENTO ROJO Y VERDE, AJO) TORTILLA DE QUESO CON PATATAS FRITAS LÁCTEO (YOGUR) PAN INTEGRAL

785,5Kcal - Prot:38,3g - Lip:36,1g - HC:72,2g AGS:11,9g - Azúcares:23,8g - Sal:2,4g

17

ARROZ CON VERDURAS (ARROZ, CALABACIN, CEBOLLA, GUI SANTES, 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

20

ESPAGUETIS EN SALSA CARBONARA (ESPAGUETIS, LECHE, BACON, 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

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

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

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

LENTEJAS CON VERDURAS (PATATA, CALABACIN, JUDIAS VERDES, TOMATE, CEBOLLA, ZANAHORIA, PIMIENTO) NUGGETS DE POLLO ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA RALLADA FRUTA FRESCA PAN BLANCO

654,8Kcal - Prot:21,8g - Lip:26,5g - HC:76,8g AGS:5,0g - Azúcares:20,3g - Sal:2,2g

27

ARROZ SALTEADO CON CHAMPIÑONES (ARROZ, CHAMPIÑONES, CEBOLLA, AJO Y LAUREL) REVUELTO DE PATATAS ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA FRESCA PAN BLANCO

621,2Kcal - Prot:20,4g - Lip:21,2g - HC:84,3g AGS:4,7g - Azúcares:16,3g - Sal:1,7g

28

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

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 CALABAZA (CALABAZA, PATATA, ZANAHORIA Y CEBOLLA) MUSLOS DE POLLO AL HORNO ENSALADA DE LECHUGA Y BROTES DE SOJA FRUTA FRESCA PAN INTEGRAL

495,5Kcal - Prot:29,5g - Lip:21,4g - HC:42,6g AGS:4,6g - Azúcares:18,2g - Sal:1,5g

31

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

**LUNES**

**MARTES**

**MIÉRCOLES**

**JUEVES**

**VIERNES**

	01	02	03	04	05
	VACACIONES SEMANA BLANCA	VACACIONES SEMANA BLANCA	VACACIONES SEMANA BLANCA		
06	07	08	09	10	
VERDURA EN CREMA PESCADO BLANCO PATATA PAN YOGUR	VERDURA ENTERA TERNERA PATATA PAN FRUTA FRESCA	ARROZ PESCADO AZUL VERDURA CRUDA PAN YOGUR	VERDURA EN CREMA HUEVO PATATA PAN YOGUR	SOPA AVE VERDURA CRUDA PAN YOGUR	
13	14	15	16	17	
VERDURA ENTERA AVE ARROZ PAN YOGUR	SOPA HUEVO PATATA PAN YOGUR	PASTA PESCADO BLANCO VERDURA CRUDA PAN YOGUR	VERDURA EN CREMA CERDO VERDURA CRUDA PAN FRUTA FRESCA	VERDURA ENTERA PESCADO AZUL PATATA PAN YOGUR	
20	21	23	24	25	
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	
27	28	29	30	31	
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	

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>Atendiendo al Rgto. 1169/2011 pueden solicitar al personal de SERUNION la información de sustancias que pueden causar alergias o intolerancias</p>	<p></p> <p><b>¡JORNADAS GASTRONÓMICAS LLENAS DE PROTEÍNA VEGETAL! JUEVES 09 MARZO 2023</b></p>	<p>VACACIONES SEMANA BLANCA</p>	<p>VACACIONES SEMANA BLANCA</p>	<p>VACACIONES SEMANA BLANCA</p>
<p><b>06</b></p> <p>CREMA DE ZANAHORIA (ZANAHORIA, PATATA, CEBOLLA) PECHUGA DE POLLO AL HORNO / PLANCHA PATATAS FRITAS PAN BLANCO FRUTA FRESCA</p>	<p><b>07</b></p> <p>PAELLA MIXTA CON GUI SANTES, POLLO, CALAMAR, MEJILLON, GAMBAS Y ALMEJAS JUREL EN SALSA DE TOMATE ENSALADA DE LECHUGA, COL Y ZANAHORIA PAN INTEGRAL YOGUR SABOR</p>	<p><b>08</b></p> <p>DUO DE ALÚBIAS CON SOFRITO VEGETAL Y COMINO FILETE DE PECHUGA DE PAVO AL HORNO / PLANCHA ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE PAN BLANCO FRUTA FRESCA</p>	<p><b>09</b></p> <p><b>NUTRIFRIENDS</b> <b>ENSALADA DE VARIADA CON POLLO Y MANZANA</b> <b>MACARRONES CON CHAMPIÑONES Y SOJA TEXTURIZADA</b> PAN INTEGRAL FRUTA FRESCA</p>	<p><b>10</b></p> <p>LENTEJAS ESTOFADAS CON PATATAS BACALAO AL HORNO / PLANCHA ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA Y REMOLACHA RALLADA PAN BLANCO FRUTA FRESCA</p>
<p><b>13</b></p> <p>CREMA DE VERDURAS Y HORTALIZAS (PATATA, CEBOLLA, ACELGA, CALABACIN, CALABAZA, JUDIA VERDE, ZANAHORIA Y PUERRO) CINTA DE LOMO A LA PLANCHA / HORNO ENSALADA DE LECHUGA Y BROTES DE SOJA PAN BLANCO FRUTA FRESCA</p>	<p><b>14</b></p> <p>CODITOS NAPOLITANA FILETE DE MERLUZA AL HORNO / PLANCHA ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA Y CEBOLLA PAN INTEGRAL FRUTA FRESCA</p>	<p><b>15</b></p> <p>ENSALADA TEXANA PEPITO DE POLLO SIN MAHONESA (PAN PERRITO, POLLO, LECHUGA, TOMATE) NACHOS PAN BLANCO NATILLAS DE CHOCOLATE</p>	<p><b>16</b></p> <p>LENTEJAS CON ZANAHORIA (LENTEJAS, ZANAHORIA, TOMATE, CEBOLLA, PIMIENTO ROJO Y VERDE, AJO) ABADEJO AL HORNO / PLANCHA PATATAS FRITAS PAN INTEGRAL YOGUR SABOR</p>	<p><b>17</b></p> <p>ARROZ CON VERDURAS (ARROZ, CALABACIN, CEBOLLA, GUI SANTES, TOMATE, ZANAHORIA, PIMIENTO, AJO) POLLO AL AJILLO ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE PAN BLANCO FRUTA FRESCA</p>
<p><b>20</b></p> <p>ESPAGUETIS AGLIO-OLIO ABADEJO A LA PLANCHA / HORNO ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y CEBOLLA PAN BLANCO YOGUR SABOR</p>	<p><b>21</b></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><b>22</b></p> <p>CREMA PARMENTIERE (PATATA, PUERRO Y ZANAHORIA) RAGOUT DE CERDO CON PATATAS PAN BLANCO FRUTA FRESCA</p>	<p><b>23</b></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><b>24</b></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><b>27</b></p> <p>ARROZ SALTEADO CON CHAMPIÑONES (ARROZ, CHAMPIÑONES, CEBOLLA, AJO Y LAUREL) FILETE DE PECHUGA DE PAVO AL HORNO ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE PAN BLANCO FRUTA FRESCA</p>	<p><b>28</b></p> <p>ALUBIAS PINTAS CON PATATAS CABALLA EN SALSA DE TOMATE ENSALADA DE LECHUGA Y MAIZ PAN INTEGRAL YOGUR SABOR</p>	<p><b>29</b></p> <p>SOPA DE AVE CON FIDEOS ALBÓNDIGAS SIN HUEVO A LA JARDINERA PATATAS DADO FRITAS PAN BLANCO FRUTA FRESCA</p>	<p><b>30</b></p> <p>CREMA DE CALABAZA (CALABAZA, PATATA, ZANAHORIA Y CEBOLLA) MUSLOS DE POLLO AL HORNO ENSALADA DE LECHUGA Y BROTES DE SOJA PAN INTEGRAL FRUTA FRESCA</p>	<p><b>31</b></p> <p>MACARRONES A LA ITALIANA FILETE DE MERLUZA A LA PLANCHA / AL HORNO ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA PAN BLANCO FRUTA FRESCA</p>

