

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

01

LENTEJAS ESTOFADAS
REVUELTO DE PATATAS
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
LÁCTEO (YOGUR)
PAN BLANCO
666,5Kcal - Prot:32,6g - Lip:25,5g - HC:72,5g AGS:7,1g - Azúcares:23,2g - Sal:1,9g

08

ARROZ CON SALSAS DE TOMATE (ARROZ, TOMATE, CEBOLLA, ZANAHORIA, AJO)
HUEVOS REVUELTOS CON SALCHICHAS FRANKFURT
ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA FRESCA
PAN BLANCO
709,9Kcal - Prot:23,2g - Lip:22,2g - HC:78,6g AGS:8,2g - Azúcares:15,5g - Sal:2,8g

15

ARROZ TRES DELICIAS (ARROZ, YORK, GUISANTES, HUEVO, CEBOLLA, AJO)
HAMBURGUESA MIXTA CON TOMATE
ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA
FRUTA FRESCA
PAN BLANCO
634,1Kcal - Prot:30,0g - Lip:20,3g - HC:78,6g AGS:4,6g - Azúcares:15,7g - Sal:1,7g

22

SOPA DE AVE CON FIDEOS
SALCHICHAS FRESCAS DE CERDO EN SALSAS ESPAÑOLA
PATATAS DADO FRITAS
FRUTA FRESCA
PAN BLANCO
710,9Kcal - Prot:29,9g - Lip:32,9g - HC:70,2g AGS:8,4g - Azúcares:19,1g - Sal:3,9g

29

CREMA PARMENSIERE (PATATA, PUERRO Y ZANAHORIA)
HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO / PLANCHA
PISTO DE VERDURAS
FRUTA FRESCA
PAN BLANCO
612,5Kcal - Prot:28,9g - Lip:24,1g - HC:62,7g AGS:5,0g - Azúcares:27,5g - Sal:1,9g

02

MACARRONES BELLA AURORA (MACARRONES, SALSAS BECHAMEL Y TOMATE)
RABAS REBOZADAS
ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA FRESCA
PAN INTEGRAL
621,1Kcal - Prot:17,7g - Lip:24,0g - HC:79,6g AGS:4,0g - Azúcares:17,0g - Sal:2,5g

09

ALUBIAS BLANCAS CON CHORIZO
MERLUZA AL HORNO CON LIMÓN
ZANAHORIA DADO SALTEADA
LÁCTEO (YOGUR)
PAN INTEGRAL
685,8Kcal - Prot:32,3g - Lip:29,3g - HC:65,3g AGS:8,8g - Azúcares:28,1g - Sal:2,3g

16

LENTEJAS CON ZANAHORIA (LENTEJAS, ZANAHORIA, TOMATE, CEBOLLA, PIMIENTO ROJO Y VERDE, AJO)
MUSLOS DE POLLO ASADOS CON SALSAS BARBACOA
ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA FRESCA
PAN INTEGRAL
647,7Kcal - Prot:40,0g - Lip:23,9g - HC:62,1g AGS:4,9g - Azúcares:19,8g - Sal:2,0g

23

TALLARINES A LA CARBONARA
MERLUZA EN SALSAS VERDE CON GUISANTES
LÁCTEO (YOGUR)
PAN INTEGRAL
669,7Kcal - Prot:35,4g - Lip:23,6g - HC:76,1g AGS:10,7g - Azúcares:25,7g - Sal:2,2g

30

PAELLA MIXTA CON GUISANTES, POLLO, CALAMAR, MEJILLON, GAMBAS Y ALMEJAS
EMPANADILLAS DE ATÚN
ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA
LÁCTEO (YOGUR)
PAN INTEGRAL
709,07Kcal - Prot:24,4g - Lip:24,8g - HC:95,6g AGS:7,2g - Azúcares:22,9g - Sal:2,3g

03

CREMA DE CALABACÍN (CALABACIN, PATATA, CEBOLLA)
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA (ALBÓNDIGAS, MENESTRA, TOMATE, CEBOLLA, ZANAHORIA, AJO Y LAUREL)
PATATAS FRITAS
FRUTA FRESCA
PAN BLANCO
658,5Kcal - Prot:18,8g - Lip:31,3g - HC:71,6g AGS:10,5g - Azúcares:18,0g - Sal:1,7g

10

SOPA DE AVE CON PASTA MARAVILLA
PASTEL DE PATATA Y CARNE GRATINADO
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA FRESCA
PAN BLANCO
636,0Kcal - Prot:22,8g - Lip:22,9g - HC:80,3g AGS:7,2g - Azúcares:19,0g - Sal:1,9g

17

ESPIRALES AL PESTO CON AJO Y ALBAHACA
BACALAO REBOZADO
ZANAHORIA BABY AL VAPOR
LÁCTEO (YOGUR)
PAN BLANCO
753,7Kcal - Prot:28,3g - Lip:31,5g - HC:87,4g AGS:7,5g - Azúcares:24,1g - Sal:1,6g

24

CREMA DE CALABAZA ASADA
POLLO AL AJILLO
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA FRESCA
PAN BLANCO
593,7Kcal - Prot:31,5g - Lip:25,6g - HC:56,1g AGS:5,3g - Azúcares:21,7g - Sal:1,6g

04

PAELLA DE VERDURITAS
FILETE DE CONTRAMUSLO DE POLLO AL HORNO / PLANCHA
ENSALADA DE LECHUGA Y BROTES DE SOJA
FRUTA FRESCA
PAN INTEGRAL
656,8Kcal - Prot:30,5g - Lip:21,5g - HC:81,1g AGS:4,4g - Azúcares:17,8g - Sal:1,5g

11

CREMA DE ZANAHORIA CON ACEITE DE ALBAHACA
JAMONCITOS DE POLLO EN SALSAS LIGERAS DE MOSTAZA
PATATAS PROVENZANAS CON AJO Y TOMILLO
LÁCTEO (YOGUR)
PAN INTEGRAL
656,8Kcal - Prot:30,5g - Lip:21,5g - HC:81,1g AGS:4,4g - Azúcares:17,8g - Sal:1,5g

18

CREMA DE VERDURAS Y HORTALIZAS
RAGOUT DE CERDO CON PATATAS
FRUTA FRESCA
PAN INTEGRAL
593,32Kcal - Prot:33,1g - Lip:19,3g - HC:65g AGS:4,4g - Azúcares:23,6g - Sal:1,4g

25

GARBANZOS CON PATATAS
REVUELTO DE QUESO
ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA
LÁCTEO (YOGUR)
PAN INTEGRAL
730,6Kcal - Prot:38,4g - Lip:34,8g - HC:61,2g AGS:12,1g - Azúcares:23,3g - Sal:2,5g

05

COCIDO ANDALUZ (GARBANZOS, POLLO, PATATA, JUDIA VERDE, PUERRO, ZANAHORIA, APIO Y MORCILLA)
SALMÓN AL HORNO
ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA
LÁCTEO (YOGUR)
PAN BLANCO
637,9Kcal - Prot:36,1g - Lip:23,8g - HC:65,0g AGS:6,5g - Azúcares:25,2g - Sal:1,7g

12

ESPAGUETIS A LA ITALIANA
CROQUETAS DE JAMÓN
ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA
FRUTA FRESCA
PAN BLANCO
647,68Kcal - Prot:14,9g - Lip:20,5g - HC:96,5g AGS:3,0g - Azúcares:23,7g - Sal:3,7g

19

GARBANZOS ESTOFADOS
TORTILLA DE PATATA Y CEBOLLA
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
LÁCTEO (YOGUR)
PAN BLANCO
670,5Kcal - Prot:24,8g - Lip:25,4g - HC:79,1g AGS:5,7g - Azúcares:24,4g - Sal:3,5g

26

ARROZ CON VERDURAS AL WOK
SAN JACOBO DE YORK Y QUESO
ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA FRESCA
PAN BLANCO
718,5Kcal - Prot:12,6g - Lip:27,5g - HC:101,1g AGS:4,3g - Azúcares:22,7g - Sal:3,1g

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

01

ARROZ
AVE
VERDURA CRUDA
PAN
FRUTA FRESCA

02

VERDURA EN CREMA
HUEVO
PATATA
PAN
YOGUR

03

VERDURA ENTERA
PESCADO BLANCO
VERDURA CRUDA
PAN
YOGUR

04

PASTA
PESCADO AZUL
VERDURA CRUDA
PAN
YOGUR

05

SOPA
TERNERA
PATATA
PAN
FRUTA FRESCA

08

VERDURA EN CREMA
AVE
VERDURA CRUDA
PAN
YOGUR

09

VERDURA ENTERA
CERDO
PATATA
PAN
FRUTA FRESCA

10

ARROZ
PESCADO BLANCO
VERDURA CRUDA
PAN
YOGUR

11

PASTA
HUEVO
VERDURA CRUDA
PAN
FRUTA FRESCA

12

SOPA
PESCADO AZUL
PATATA
PAN
YOGUR

15

VERDURA EN CREMA
PESCADO BLANCO
VERDURA ENTERA
PAN
YOGUR

16

SOPA
HUEVO
PATATA
PAN
YOGUR

17

VERDURA ENTERA
AVE
PATATA
PAN
FRUTA FRESCA

18

ARROZ
PESCADO AZUL
VERDURA CRUDA
PAN
YOGUR

19

PASTA
TERNERA
VERDURA CRUDA
PAN
FRUTA FRESCA

22

VERDURA ENTERA
AVE
VERDURA CRUDA
PAN
YOGUR

23

ARROZ
HUEVO
VERDURA CRUDA
PAN
FRUTA FRESCA

24

SOPA
PESCADO BLANCO
PATATA
PAN
YOGUR

25

PASTA
CERDO
VERDURA CRUDA
PAN
FRUTA FRESCA

26

VERDURA CREMA
PESCADO AZUL
PATATA
PAN
YOGUR

29

PASTA
PESCADO BLANCO
PATATA
PAN
YOGUR

30

VERDURA ENTERA
TERNERA
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*

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

01

LENTEJAS ESTOFADAS
REVUELTO DE PATATAS
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
PAN BLANCO
YOGUR SABORES VARIADOS

02

MACARRONES BELLA AURORA
RABAS REBOZADAS
ENSALADA DE LECHUGA Y MAIZ
PAN INTEGRAL
FRUTAS FRESCAS VARIADAS

03

CREMA DE CALABACIN
HAMBURGUESA VEGETAL AL HORNO O A LA
PLANCHA
PATATAS FRITAS
PAN BLANCO
FRUTAS FRESCAS VARIADAS

04

PAELLA DE VERDURAS
ALUBIAS BLANCAS CON COUS COUS
PAN INTEGRAL
FRUTAS FRESCAS VARIADAS

05

GARBANZOS CON PATATAS
SALMON AL HORNO
PAN BLANCO
YOGUR SABORES VARIADOS

08

ARROZ CON SALSAS DE TOMATE
REVUELTO DE ATUN
ENSALADA DE LECHUGA Y MAIZ
PAN BLANCO
FRUTAS FRESCAS VARIADAS

09

ALUBIAS BLANCAS CON PATATAS
MERLUZA AL HORNO CON SALSAS DE LIMON
ZANAHORIA BABY SALTEADA
PAN INTEGRAL
YOGUR SABORES VARIADOS

10

SOPA DE VERDURAS CON MARAVILLA
HAMBURGUESA VEGETAL AL HORNO O A LA
PLANCHA
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
PAN BLANCO
FRUTAS FRESCAS VARIADAS

11

CREMA DE ZANAHORIA
COUS COUS CON PIMIENTO, ZANAHORIA Y PASAS
PAN INTEGRAL
YOGUR SABORES VARIADOS

12

ESPAGUETIS CON SALSAS DE TOMATE
CROQUETAS DE ESPINACAS
ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA
PAN BLANCO
FRUTAS FRESCAS VARIADAS

15

ARROZ CON SALSAS DE TOMATE
HAMBURGUESA VEGETAL AL HORNO O A LA
PLANCHA
ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA
PAN BLANCO
FRUTAS FRESCAS VARIADAS

16

JUDIAS VERDES SALTEADAS
LENTEJAS CON ZANAHORIA
PAN INTEGRAL
FRUTAS FRESCAS VARIADAS

17

ESPIRALES AL PESTO
BACALAO REBOZADO
ZANAHORIA BABY HERIVDA
PAN BLANCO
YOGUR SABORES VARIADOS

18

CREMA DE VERDURAS Y HORTALIZAS
ALUBIAS BLANCAS CON PATATAS
PAN INTEGRAL
FRUTAS FRESCAS VARIADAS

19

GARBANZOS ESTOFADOS
TORTILLA DE PATATA Y CEBOLLA
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
PAN BLANCO
YOGUR SABORES VARIADOS

22

SOPA DE VERDURAS CON FIDEOS
HAMBURGUESA VEGETAL AL HORNO O A LA PLANCHA
PATATAS DADO FRITAS
PAN BLANCO
FRUTAS FRESCAS VARIADAS

23

TALLARINES SALTEADOS CON AJO Y PIMENTON
MERLUZA EN SALSAS VERDE CON GUI SANTES
PAN INTEGRAL
YOGUR SABORES VARIADOS

24

CREMA DE CALABAZA
FOGONERO AL HORNO O A LA PLANCHA
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
PAN BLANCO
FRUTAS FRESCAS VARIADAS

25

GARBANZOS CON PATATAS
REVUELTO DE QUESO
ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA RALLADA
PAN INTEGRAL
YOGUR SABORES VARIADOS

26

ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, MAIZ,
ZANAHORIA Y ACEITUNAS
ARROZ CON VERDURAS AL WOK
PAN BLANCO
FRUTAS FRESCAS VARIADAS

29

CREMA PARMETIERE
HAMBURGUESA VEGETAL AL HORNO O A LA PLANCHA
PISTO DE VERDURAS (CALABACIN, TOMATE, CEBOLLA,
PIMIENTO ROJO, PIMIENTO VERDE Y AJO)
PAN BLANCO
FRUTAS FRESCAS VARIADAS

30

ARROZ CON PREPARADO DE VERDURAS
EMPANADILLAS DE ATUN
ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA
PAN INTEGRAL
YOGUR SABORES VARIADOS

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