

**LUNES**

**MARTES**

**MIÉRCOLES**

**JUEVES**

**VIERNES**

**02**

SOPA DE AVE CON FIDEOS  
CINTA DE LOMO FRESCA ADOBADA  
CON ARROZ PILAF ECOLÓGICO (arroz, cebolla)  
FRUTA FRESCA ECOLÓGICA  
PAN BLANCO ECOLÓGICO  
Kcal 598,3 Prot 2284 Lip 20,7 HC 78,3 AGS 5,2 Azúc 8,2 Sal 2,0

**03**

ENSALADA VARIADA CON QUESO (lechuga, tomate, pepino, zanahoria y queso fresco)  
ESTOFADO DE LENTEJAS CON ESPINACAS ECOLÓGICAS (lentejas, patata, espinacas, zanahoria, pimiento rojo, tomate)  
FRUTA FRESCA  
PAN INTEGRAL ECOLÓGICO  
Kcal 594,3 Prot 19,5 Lip 20,2 HC 79,8 AGS 4,6 Azúc 21,7 Sal 2,0

**04**

MACARRONES CON VERDURAS EN SALSA DE TOMATE ECOLÓGICOS (macarrones, calabacín, pimiento rojo, cebolla, tomate)  
FILETE DE MERLUZA EN SALSA VERDE CON GUIANTES SALTEADOS (guisantes, cebolla)  
FRUTA FRESCA  
PAN BLANCO ECOLÓGICO  
Kcal 607,9 Prot 20,9 Lip 20,1 HC 80,4 AGS 2,8 Azúc 18,6 Sal 1,0

**05**

GUIISO DE GARBANZOS CON ROMERO (garbanzos, patata, calabza, tomate, romero)  
TORTILLA DE PATATA Y CALABACÍN  
CON ENSALADA (lechuga, zanahoria fresca y col lombarda)  
FRUTA FRESCA ECOLÓGICA  
PAN INTEGRAL ECOLÓGICO  
Kcal 601,2 Prot 17,8 Lip 21,7 HC 75,0 AGS 3,0 Azúc 18,9 Sal 2,8

**06**

FESTIVO

**09**

FESTIVO

**10**

CREMA DE CALABAZA ECOLÓGICA (calabaza, patata)  
ALBÓNDIGAS MIXTAS DE TERNERA Y CERDO CON SALSA DE VERDURITAS  
CON ENSALADA (tomate y maíz)  
FRUTA FRESCA ECOLÓGICA  
PAN INTEGRAL ECOLÓGICO  
Kcal 599,0 Prot 18,9 Lip 19,7 HC 75,3 AGS 5,1 Azúc 19,9 Sal 2,1

**11**

LENTEJAS GUIADAS CON PATATAS ECOLÓGICAS (lentejas, patata, pimiento rojo, tomate)  
FILETE DE FOGONERO CON SALSA DE PUERROS  
VERDURAS SALTEADAS (zanahoria, judía verde, guisante, patata)  
FRUTA FRESCA  
PAN BLANCO ECOLÓGICO  
Kcal 608,3 Prot 23,5 Lip 21,0 HC 77,1 AGS 3,1 Azúc 18,1 Sal 1,0

**12**

SOPA DE POLLO CON LLUVIA Y ZANAHORIA (lluvia, pollo y zanahoria)  
REVUELTO DE HUEVO, PATATAS Y CEBOLLA CON ENSALADA (lechuga, tomate y maíz)  
FRUTA FRESCA ECOLÓGICA  
PAN INTEGRAL ECOLÓGICO  
Kcal 590,0 Prot 22,7 Lip 22,3 HC 73,3 AGS 4,7 Azúc 17,6 Sal 1,5

**13**

ENSALADA VARIADA CON ATÚN (lechuga, tomate, maíz, zanahoria y atún en aceite escurreído)  
GUIISO DE ALUBIAS BLANCAS (alubias, patata, zanahoria, pimiento rojo, tomate)  
FRUTA FRESCA  
PAN BLANCO ECOLÓGICO  
Kcal 597,4 Prot 17,8 Lip 20,1 HC 76,0 AGS 2,8 Azúc 20,6 Sal 1,3

**16**

SALTEADO DE PASTA CON SALSA DE TOMATE Y VERDURAS WOK (cuditos, verduras wok, tomate)  
FILETE DE JUREL AL HORNO CON AJO Y PEREJIL  
CON PISTO (HORTALIZAS CON TOMATE: berenjena, calabacín, pimiento rojo y verde, cebolla y tomate)  
FRUTA FRESCA ECOLÓGICA  
PAN BLANCO ECOLÓGICO  
Kcal 607,0 Prot 20,5 Lip 20,3 HC 75,9 AGS 2,5 Azúc 16,8 Sal 1,0

**17**

POTAJE DE GARBANZOS CON ESPINACAS (garbanzos, patata, espinacas, zanahoria, tomate)  
TORTILLA DE PATATA Y CEBOLLA  
CON ENSALADA (lechuga, zanahoria fresca y cebolla)  
FRUTA FRESCA  
PAN INTEGRAL ECOLÓGICO  
Kcal 609,3 Prot 17,6 Lip 20,3 HC 82,9 AGS 2,8 Azúc 18,8 Sal 3,1

**18**

ENSALADA VARIADA CON QUESO (lechuga, tomate, pepino, zanahoria y queso fresco)  
PAELLA CAMPERA (arroz, judía verde, zanahoria, calabacín, pimiento rojo, tomate)  
ZUMO NATURAL DE NARANJA Y CLEMENTINA ECOLÓGICO  
PAN BLANCO ECOLÓGICO  
Kcal 597,6 Prot 17,3 Lip 20,0 HC 87,1 AGS 4,8 Azúc 21,7 Sal 2,1

**19**

ESTOFADO DE LENTEJAS CON JUDIAS VERDES Y ZANAHORIA ECOLÓGICAS (lentejas, judias verdes, zanahoria, patata, pimiento rojo, tomate)  
FILETE DE MERLUZA EN SALSA DE NARANJA Y CANELA  
PATATAS DADO AL HORNO  
FRUTA FRESCA  
PAN INTEGRAL ECOLÓGICO  
Kcal 607,5 Prot 21,9 Lip 20,7 HC 81,3 AGS 2,8 Azúc 17,7 Sal 1,0

**20**

CREMA DE VERDURAS ECOLÓGICA (calabacín, espinacas, zanahoria, patata)  
CONTRAMUSLO DE POLLO ASADO  
CON ENSALADA (lechuga, tomate y zanahoria fresca)  
FRUTA FRESCA ECOLÓGICA  
PAN BLANCO ECOLÓGICO  
Kcal 594,6 Prot 25,2,7 Lip 20,2 HC 74,9 AGS 3,8 Azúc 20,2 Sal 1,2

**23**

VACACIONES DE NAVIDAD

**24**

VACACIONES DE NAVIDAD

**25**

VACACIONES DE NAVIDAD

**26**

VACACIONES DE NAVIDAD

**27**

VACACIONES DE NAVIDAD

**30**

VACACIONES DE NAVIDAD

**31**

VACACIONES DE NAVIDAD

**¡FELIZ NAVIDAD!**



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