

**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

**03**

SOPA DE POLLO CON ARROZ Y ZANAHORIA  
*(arroz, pollo y zanahoria)*  
REVUELTO DE PATATAS, HUEVO Y CEBOLLA  
CON ENSALADA *(lechuga y zanahoria fresca)*  
FRUTA FRESCA  
PAN BLANCO ECOLÓGICO

Kcal 598,8 Prot 21,0 Lip. 21,8 HC 77,6 AGS 4,7 Azúc. 17,5 Sal 1,5

**10**

CODITOS CON VERDURAS EN SALSA DE TOMATE ECOLÓGICOS *(coditos, calabacín, pimiento rojo, cebolla, tomate)*  
FILETE DE FOGONERO EN SALSA DE CEBOLLA Y MAIZ CON ZANAHORIA BABY SALTEADA  
FRUTA FRESCA ECOLÓGICA  
PAN BLANCO ECOLÓGICO

Kcal 599,2 Prot 20,3 Lip. 21,1 HC 76,4 AGS 3,0 Azuc.19,7 Sal 1,1

**17**

ESPAQUETIS CON SALSA DE TOMATE ECOLÓGICO *(espaguetis, tomate)*  
TORTILLA FRANCESA  
CON VERDURAS SALTEADAS *(zanahoria, judía verde, guisante, patata)*  
YOGUR  
PAN BLANCO ECOLÓGICO

Kcal 598,3 Prot 22,8 Lip 20,7 HC 78,3 AGS 5,2 Azuc. 8,2 Sal 2,0

**24**

VACACIONES  
SEMANA  
BLANCA

**04**

CREMA DE BRÓCOLI ECOLÓGICA *(brócoli, patata)*  
ALBÓNDIGAS MIXTAS DE TERNERA Y CERDO EN SALSA ESPAÑOLA  
CON PATATA PANADERA *(patata, cebolla)*  
FRUTA FRESCA ECOLÓGICA  
PAN INTEGRAL ECOLÓGICO

Kcal 609,10 Prot 21,3 Lip. 20,4 HC 75,4 AGS 4,4 Azúc. 19,2 Sal 2,1

**11**

ENSALADA MIXTA *(lechuga, tomate, maíz, zanahoria y aceitunas)*  
GARBANZOS ESTOFADOS CON VERDURITAS *(garbanzos, patata, pimiento rojo, zanahoria, tomate)*  
FRUTA FRESCA  
PAN INTEGRAL ECOLÓGICO

Kcal 609,4 Prot 17,7 Lip. 20,2 HC 82,1 AGS 2,9 Azuc. 22,8 Sal 2,0

**18**

ENSALADA VARIADA CON ATÚN *(lechuga, tomate, maíz, zanahoria y atún en aceite escurrido)*  
ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON MENESTRA A LA MILANESA *(alubias, patata, zanahoria, repollo, pimiento rojo, tomate)*  
FRUTA FRESCA ECOLÓGICA  
PAN INTEGRAL ECOLÓGICO

Kcal 601,1 Prot 18,9 Lip 20,2 HC 78,4 AGS 2,7 Azuc. 22,0 Sal 1,5

**25**

VACACIONES  
SEMANA  
BLANCA

**05**

GUISO DE ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS *(alubias, patata, zanahoria, puerro, pimiento rojo, tomate)*  
TORTILLA FRANCESA  
CON ENSALADA *(lechuga y tomate)*  
FRUTA FRESCA  
PAN BLANCO ECOLÓGICO

Kcal 594,2 Prot 20,7 Lip. 20,4 HC 76,0 AGS 3,6 Azúc. 18,0 Sal 1,9

**12**

ARROZ REHOGADO CON AJITOS Y SALSA DE TOMATE ECOLÓGICO *(arroz, ajo, tomate)*  
TORTILLA DE PATATA Y ESPINACAS  
CON ENSALADA *(lechuga, zanahoria fresca y col lombarda)*  
FRUTA FRESCA ECOLÓGICA  
PAN BLANCO ECOLÓGICO

Kcal 604,7 Prot 19,0 Lip. 20,7 HC 87,6 AGS 3,6 Azuc. 16,2 Sal 2,7

**19**

CREMA DE ZANAHORIA ECOLÓGICA *(zanahoria, patata)*  
HAMBURGUESA DE TERNERA AL HORNO  
CON PISTO *(HORTALIZAS CON TOMATE: berenjena, calabacín, pimiento rojo y verde, cebolla y tomate)*  
FRUTA FRESCA  
PAN BLANCO ECOLÓGICO

Kcal 606,7 Prot 17,5 Lip 20,2 HC 75,7 AGS 4,9 Azuc 27,5 Sal 1,6

**26**

VACACIONES  
SEMANA  
BLANCA

**06**

ESPIRALES CON SALSA DE TOMATE ECOLÓGICOS *(espirales, tomate)*  
FILETE DE ABADEJO AL HORNO CON AJITOS Y PIMENTON CON JUDÍAS VERDES  
SALTEADAS *(judías verdes, cebolla)*  
ZUMO NATURAL DE NARANJA ECOLÓGICO  
PAN INTEGRAL ECOLÓGICO

Kcal 603,1 Prot 22,8 Lip. 20,3 HC 78,2 AGS 2,8 Azúc. 18,2 Sal 1,1

**13**

CREMA DE ZANAHORIAS Y CHAMPIÑONES *(zanahoria, champiñones, patata)*  
ESTOFADO DE POLLO AL CURRY CON VERDURAS  
CON ENSALADA *(lechuga, tomate y maíz)*  
FRUTA FRESCA  
PAN INTEGRAL ECOLÓGICO

Kcal 604,6 Prot 23,3 Lip. 19,9 HC 75,4 AGS 3,9 Azuc. 25,2 Sal 1,6

**20**

LENTEJAS GUIADAS CON CALABAZA ECOLÓGICAS *(lentejas, calabaza, patata, tomate)*  
REVUELTO DE HUEVO, PATATAS Y CEBOLLA  
ENSALADA *(lechuga y zanahoria fresca)*  
FRUTA FRESCA  
PAN INTEGRAL ECOLÓGICO

Kcal 598,8 Prot 22,2 Lip 22,4 HC 75,6 AGS 4,6 Azuc: 17,2 Sal 1,4

**27**

VACACIONES  
SEMANA  
BLANCA

**07**

ENSALADA VARIADA CON ATÚN *(lechuga, tomate, maíz, zanahoria y atún en aceite escurrido)*  
ESTOFADO DE LENTEJAS CON PUERROS ECOLÓGICAS *(lentejas, patata, puerro, zanahoria, tomate)*  
FRUTA FRESCA  
PAN BLANCO ECOLÓGICO

Kcal 588,3 Prot 17,9 Lip. 22,4 HC 76,9 AGS 3,5 Azúc. 20,1 Sal 1,3

**14**

GUISO DE LENTEJAS ECOLÓGICAS *(lentejas, patata, pimiento rojo, cebolla, tomate)*  
FILETE DE ATUN EN SALSA PROVENZAL CON ARROZ PILAF ECOLÓGICO *(arroz, cebolla)*  
FRUTA FRESCA  
PAN BLANCO ECOLÓGICO

Kcal 581,1 Prot 19,8 Lip. 19,4 HC 80,3 AGS 2,8 Azuc. 15,9 Sal 1,6

**21**

PAELLA CAMPERA CON POLLO *(arroz, pollo, judía verde, zanahoria, calabacín, pimiento rojo, tomate)*  
FILETE DE ABADEJO AL HORNO A LA GALLEGA  
ENSALADA *(lechuga, tomate, cebolla)*  
FRUTA FRESCA ECOLÓGICA  
PAN BLANCO ECOLÓGICO

Kcal 609,3 Prot 21,3 Lip 21,2 HC 81,3 AGS 3,0 Azuc. 16,1 Sal 1,0

**28**

FESTIVO  
DIA DE ANDALUCÍA