

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

14

MACARRONES CON CALABAZA Y SALSA DE TOMATE ECOLÓGICOS (macarrones, calabaza, tomate)
TORTILLA FRANCESA CON VERDURAS SALTEADAS (zanahoria, judía verde, patata)
YOGUR
PAN BLANCO ECOLÓGICO
 KCAL 656,7 PROT 23,0 LIP 23,9 HC 85,1 AGS 5,7 AZUC 11,2 SAL 2,3

15

ENSALADA VARIADA CON ATÚN (lechuga, tomate, maíz, zanahoria y atún en aceite escurrido)
ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON VERDURAS (alubias, patata, zanahoria, pimiento rojo, tomate)
FRUTA FRESCA
PAN BLANCO ECOLÓGICO
 KCAL 608,4 PROT 18,3 LIP 20,5 HC 81,7 AGS 2,8 AZUC 21,3 SAL 1,4

16

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 666,2 PROT 19,0 LIP 21,3 HC 86,4 AGS 5,1 AZUC 26,5 SAL 1,7

10

CREMA PARMENTIER ECOLÓGICA (zanahoria, puerro, patata)
ESTOFADO DE POLLO CON VERDURAS CON ENSALADA (lechuga, tomate y maíz)
FRUTA FRESCA
PAN INTEGRAL ECOLÓGICO
 KCAL 670,7 PROT 24,5 LIP 22,2 HC 85,0 AGS 4,2 AZUC 26,0 SAL 1,5

11

LENTEJAS A LA HORTELANA ECOLÓGICAS (lentejas, patata, pimiento rojo, tomate)
FILETE DE ATUN EN SALSA DE TOMATE CON ARROZ PILAF ECOLÓGICO (arroz, cebolla)
FRUTA FRESCA
PAN BLANCO ECOLÓGICO
 KCAL 667,9 PROT 21,6 LIP 21,5 HC 95,1 AGS 3,3 AZUC 16,2 SAL 1,7

21

SOPA DE AVE CON ARROZ (arroz eco)
CONTRAMUSLO DE POLLO ASADO CON PATATA PANADERA (patata, cebolla)
FRUTA FRESCA
PAN BLANCO ECOLÓGICO
 KCAL 650,6 PROT 24,0 LIP 21,4 HC 87,8 AGS 3,8 AZUC 14,9 SAL 1,7

22

ENSALADA VARIADA CON QUESO (lechuga, tomate, pepino, zanahoria y queso fresco)
LENTEJAS A LA JARDINERA ECOLÓGICAS (lentejas, patata, calabaza, zanahoria, pimiento rojo, tomate)
FRUTA FRESCA
PAN BLANCO ECOLOGICO
 KCAL 608,7 PROT 19,1 LIP 21,1 HC 84,0 AGS 4,8 AZUC 20,1 SAL 2,0

23

ESPAGUETIS SALSA DE TOMATE ECOLÓGICOS (espaguetis, tomate)
FILETE DE MERLUZA EN SALSA VERDE CON GUIANTES SALTEADOS (guisantes, cebolla)
FRUTA FRESCA
PAN BLANCO ECOLOGICO
 KCAL 694,0 PROT 23,0 LIP 21,3 HC 96,8 AGS 3,0 AZUC 18,6 SAL 1,3

24

GUIISO DE GARBANZOS CON ARROZ (garbanzos, arroz eco, patata, tomate, pimiento verde)
TORTILLA DE PATATA Y CALABACÍN CON ENSALADA (lechuga, zanahoria fresca y col lombarda)
YOGUR
PAN INTEGRAL ECOLOGICO
 KCAL 681,2 PROT 23,5 LIP 21,8 HC 89,5 AGS 4,6 AZUC 12,4 SAL 3,2

25

CREMA DE CALABACÍN ECOLÓGICA (calabacín, patata)
PALOMETA EN SALSA DE TOMATE CON ENSALADA (pepino, pimiento rojo y rúcula)
FRUTA FRESCA
PAN BLANCO ECOLOGICO
 KCAL 641,5 PROT 22,0 LIP 20,4 HC 81,7 AGS 2,8 AZUC 19,2 SAL 1,2

28

ARROZ A LA CAMPESINA (arroz eco, guisantes, calabaza, pimiento rojo, tomate, champiñón)
TORTILLA FRANCESA CON ZANAHORIA RODAJA SALTEADA
FRUTA FRESCA
PAN BLANCO ECOLOGICO
 KCAL 655,7 PROT 21,6 LIP 20,8 HC 94,2 AGS 3,6 AZUC 19,6 SAL 2,0

29

CREMA DE CALABAZA ECOLÓGICA (calabaza, patata)
ALBÓNDIGAS MIXTAS DE TERNERA Y CERDO CON SALSA DE VERDURITAS CON ENSALADA (lechuga y zanahoria fresca)
FRUTA FRESCA
PAN BLANCO ECOLOGICO
 KCAL 653,4 PROT 19,5 LIP 21,6 HC 85,5 AGS 5,4 AZUC 19,8 SAL 2,1

30

LENTEJAS GUIADAS CON PATATAS ECOLÓGICAS (lentejas, patata, pimiento rojo, tomate)
CAZUELA DE RAPE (rape, patata, pimiento rojo, guisantes)
CON MENESTRA DE VERDURAS SALTEADA (zanahoria, judía verde, guisante, patata)
FRUTA FRESCA
PAN BLANCO ECOLOGICO
 KCAL 671,7 PROT 26,7 LIP 22,7 HC 87,9 AGS 3,4 AZUC 16,1 SAL 1,4

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