

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

05

MACARRONES CON SALSA DE TOMATE ECOLÓGICOS (macarrones, tomate)
FILETE DE JUREL AL HORNO AL AJO-ARRIERO CON JUDÍAS VERDES SALTEADAS (judías verdes, cebolla)
FRUTA FRESCA
PAN BLANCO ECOLÓGICO
KCAL 697,0 PROT 21,9 LIP 22,6 HC 90,7 AGS 3,1 AZUC 16,4 SAL 4,9

12

FESTIVO

19

CODITOS EN SALSA DE TOMATE ECOLÓGICOS (coditos, tomate)
FILETE DE MERLUZA AL HORNO CON LIMÓN CON JUDIAS VERDES Y ZANAHORIA BABY SALTEADA
FRUTA FRESCA
PAN BLANCO ECOLÓGICO
KCAL 662,3 PROT 19,8 LIP 21,9 HC 92,3 AGS 3,0 AZUC 18,8 SAL 1,4

26

MACARRONES CON CALABAZA Y SALSA DE TOMATE (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

06

GARBANZOS CON ESPINACAS (garbanzos, patata, espinacas, tomate)
TORTILLA DE PATATA Y CALABACIN CON ENSALADA (lechuga, zanahoria fresca y cebolla)
FRUTA FRESCA
PAN BLANCO ECOLÓGICO
KCAL 638,4 PROT 18,8 LIP 21,2 HC 85,10 AGS 3,0 AZUC 18,1 SAL 3,1

13

CREMA DE JUDIAS VERDES Y ZANAHORIA (judías verdes, zanahoria, patata)
ALBÓNDIGAS MIXTAS DE TERNERA Y CERDO EN SALSA ESPAÑOLA
CON PATATA PANADERA (patata, cebolla)
FRUTA FRESCA
PAN BLANCO ECOLÓGICO
KCAL 704,8 PROT 20,7 LIP 19,3 HC 95,7 AGS 4,7 AZUC 23,2 SAL 2,4

20

ENSALADA MITXA (lechuga, tomate, maíz, zanahoria y aceitunas)
GARBANZOS ESTOFADOS CON VERDURAS (garbanzos, patata, pimiento rojo, zanahoria, tomate)
FRUTA FRESCA
PAN BLANCO ECOLÓGICO
KCAL 628,3 PROT 17,9 LIP 20,0 HC 88,3 AGS 2,9 AZUC 22,7 SAL 2,0

27

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

07

ENSALADA VARIADA CON QUESO (lechuga, tomate, pepino, zanahoria y queso fresco)
ARROZ CON VERDURAS (arroz, judías verdes, guisantes, zanahoria, pimiento rojo, tomate)
YOGUR
PAN BLANCO ECOLÓGICO
KCAL 636,7 PROT 19,3 LIP 21,8 HC 88,1 AGS 6,3 AZUC 14,2 SAL 2,2

14

GUIISO DE ALUBIAS BLANCAS CASERAS CON ARROZ (alubias, arroz, patata, zanahoria, tomate)
TORTILLA FRANCESA
CON ENSALADA (lechuga y tomate)
FRUTA FRESCA
PAN BLANCO ECOLÓGICO
KCAL 689,9 PROT 22,4 LIP 22,4 HC 96,2 AGS 3,8 AZUC 17,0 SAL 2,0

21

PAELLA DE PESCADO (arroz, rape, judías verdes, zanahoria, tomate)
TORTILLA DE PATATA Y ESPINACAS CON ENSALADA (lechuga, zanahoria fresca y col lombarda)
YOGUR
PAN BLANCO ECOLÓGICO
KCAL 697,3 PROT 26,7 LIP 23,2 HC 97,6 AGS 5,3 AZUC 11,3 SAL 3,3

28

CREMA DE ZANAHORIA (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 664,1 PROT 19,0 LIP 21,1 HC 86,4 AGS 5,0 AZUC 26,5 SAL 1,7

01

CODITOS CON ZANAHORIA Y SALSA DE TOMATE ECOLÓGICOS (coditos, zanahoria, tomate)
REVUELTO DE HUEVO, PATATAS Y CEBOLLA CON ENSALADA (lechuga, tomate y maíz)
YOGUR
PAN INTEGRAL ECOLÓGICO
KCAL 680,3 PROT 25,9 LIP 24,1 HC 89,2 AGS 6,3 AZUC 11,9 SAL 1,9

08

LENTEJAS CON VERDURAS ECOLOGICAS (lentejas, zanahoria, patata, pimiento rojo, tomate)
FILETE DE FOGONERO AL HORNO CON AJO Y PEREJIL
CON PATATA DADO AL HORNO
FRUTA FRESCA
PAN INTEGRAL ECOLÓGICO
KCAL 674,7 PROT 25,3 LIP 22,2 HC 88,5 AGS 3,2 AZUC 16,9 SAL 1,2

15

ESPIRALES CON CALABACIN EN SALSA DE TOMATE ECOLÓGICOS (espirales, calabacín, tomate)
FILETE DE ABDEJO AL HORNO CON VERDURAS
CON ZANAHORIA BABY SALTEADA
YOGUR
PAN INTEGRAL ECOLÓGICO
KCAL 656,6 PROT 24,7 LIP 20,9 HC 87,5 AGS 3,0 AZUC 20,7 SAL 1,4

22

CREMA PARMENTIER (zanahoria, puerro, patata)
ESTOFADO DE POLLO CON VERDURAS CON ENSALADA (lechuga, tomate y maíz)
FRUTA FRESCA
PAN INTEGRAL ECOLÓGICO
KCAL 667,10 PROT 24,5 LIP 21,8 HC 85,0 AGS 4,0 AZUC 26,0 SAL 1,5

29

LENTEJAS ESTOFADAS (lentejas, patata, puerro, zanahoria, tomate)
REVUELTO DE HUEVO, PATATAS Y CEBOLLA CON ENSALADA (lechuga y zanahoria fresca)
FRUTA FRESCA
PAN INTEGRAL ECOLÓGICO
KCAL 632,4 PROT 24,6 LIP 20,3 HC 86,5 AGS 4,1 AZUC 18,7 SAL 1,4

02

ENSALADA VARIADA CON ATÚN (lechuga, tomate, maíz, zanahoria y atún en aceite escurrido)
ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS (alubias, patata, zanahoria, pimiento rojo, tomate)
FRUTA FRESCA
PAN BLANCO ECOLÓGICO
KCAL 644,5 PROT 19,0 LIP 21,6 HC 84,7 AGS 3,0 AZUC 20,9 SAL 1,5

09

CREMA DE VERDURAS ECOLÓGICA (calabacín, espinacas, zanahoria, patata)
CINTA DE LOMO FRESCA AL HORNO CON ENSALADA (lechuga, tomate y zanahoria fresca)
FRUTA FRESCA
PAN BLANCO ECOLÓGICO
KCAL 633,3 PROT 23,7 LIP 21,2 HC 80,9 AGS 4,1 AZUC 21,0 SAL 1,4

16

ENSALADA VARIADA CON ATÚN (lechuga, tomate, maíz, zanahoria y atún en aceite escurrido)
ESTOFADO DE LENTEJAS CON ZANAHORIA (lentejas, patata, zanahoria, tomate)
FRUTA FRESCA
PAN BLANCO ECOLÓGICO
KCAL 605,6 PROT 19,6 LIP 20,7 HC 83,9 AGS 3,0 AZUC 20,3 SAL 1,4

23

LENTEJAS A LA HORTELANA (lentejas, patata, pimiento rojo, tomate)
FILETE DE ATUN EN SALSA DE TOMATE CON ARROZ PILAF (arroz, cebolla)
FRUTA FRESCA
PAN BLANCO ECOLÓGICO
KCAL 660,7 PROT 22,5 LIP 20,7 HC 95,1 AGS 2,8 AZUC 16,2 SAL 1,7

30

PAELLA CON VERDURAS Y POLLO (arroz, pollo, zanahoria, calabacín, pimiento rojo, tomate)
FILETE DE ABDEJO AL HORNO CON CALABACIN, TOMATE Y CEBOLLA CON ENSALADA (lechuga, tomate, cebolla)
FRUTA FRESCA
PAN BLANCO ECOLÓGICO
KCAL 656,4 PROT 23,7 LIP 20,8 HC 91,5 AGS 3,1 AZUC 16,1 SAL 2,1