

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

01
¡FELIZ AÑO NUEVO!

04

VACACIONES DE NAVIDAD

05

VACACIONES DE NAVIDAD

06

VACACIONES DE NAVIDAD

07

ESPIRALES CON CALABACIN EN SALSA DE TOMATE ECOLÓGICOS (espirales, calabacin, tomate)
FILETE DE ABADEJO AL HORNO CON VERDURAS CON ZANAHORIA BABY SALTEADA YOGUR
PAN INTEGRAL

Kcal 656,6 Prot 24,7 Lip 20,9 Hc 87,5 Ags 3,0 Azuc 20,7 Sal 1,

08

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

Kcal 605,6 Prot 19,6 Lip 20,7 Hc 83,9 Ags 3,0 Azuc 20,3 Sal 1,4

11

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

Kcal 662,3 Prot 19,8 Lip 21,9 Hc 92,3 Ags 3,0 Azuc 18,8 Sal 1,4

12

ENSALADA MIXTA (Lechuga, tomate, maíz, cebolla y aceitunas)
GARBANZOS ESTOFADOS CON VERDURAS
FRUTA FRESCA
PAN BLANCO

Kcal 628,3 Prot 17,9 Lip 20,0 Hc 88,3 AGS 2,9 Azuc 22,7 Sal 2,0

13

PAELLA DE PESCADO (arroz, rape, judias verdes zanahoria y tomate)
TORTILLA DE PATATATA Y ESPINACAS
ENSALADA (LECHUGA, ZANAHORIA FRESCA Y COL LOMBARDA)
YOGUR
PAN BLANCO

697,3kcal - Prot:26,7g - Lip:23,2g - Hc:97,6g Ags:5,3g - Azúcares:11,3g - Sal:3,3g

14

CREMA PARMENTIER (zanahoria, puerro y patata)
ESTOFADO DE POLLO CON VERDURAS
ENSALADA (LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ)
FRUTA FRESCA
PAN INTEGRAL

667,1kcal - Prot:24,5g - Lip:21,8g - Hc:85,0g Ags:4,0g - Azúcares:26,0g - Sal:1,5g

15

LENTEJAS A LA HORTELANA (lenteja, patata, pimiento rojo, tomate)
FILETE DE ATUN EN SALSA DE TOMATE
ARROZ PILAF
FRUTA FRESCA
PAN BLANCO

660,7kcal - Prot:21,6g - Lip:20,7g - Hc:95,1g Ags:2,8g - Azúcares:16,2g - Sal:1,7g

18

MACARRONES CON CALABAZA Y SALSA DE TOMATE
TORTILLA FRANCESA
VERDURAS SALTEADAS (zanahoria, judía verde, patata)
YOGUR
PAN BLANCO

Kcal 652,4 Prot 23,0 Lip 23,4 Hc 85,1 AGS 5,5 Azuc 11,2 Sal 2,3

19

ENSALADA VARIADA CON ATUN ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON VERDURAS
FRUTA FRESCA
PAN BLANCO

Kcal 608,4 Prot 18,3 Lip 20,5 Hc 81,7 AGS 2,8 Azuc 21,3 Sal 1,4

20

CREMA DE ZANAHORIA (zanahoria, patata)
HAMBURGUESA DE TERNERA AL HORNO
PISTO (HORTALIZAS CON TOMATE)
FRUTA FRESCA
PAN BLANCO

664,1kcal - Prot:19,0g - Lip:21,1g - Hc:86,4g Ags:5,0g - Azúcares:26,5g - Sal:1,7g

21

LENTEJAS ESTOFADAS (lentejas, patatas, puerros, zanahoria, tomate)
REVUELTO DE HUEVO, PATATAS Y CEBOLLA
ENSALADA (LECHUGA Y ZANAHORIA FRESCA)
FRUTA FRESCA
PAN INTEGRAL

632,4kcal - Prot:23,7g - Lip:20,3g - Hc:86,5g Ags:4,1g - Azúcares:18,7g - Sal:1,4g

22

PAELLA CON VERDURAS Y POLLO
FILETE DE ABADEJO AL HORNO CON CALABACIN, TOMATE Y CEBOLLA
ENSALADA (lechuga, tomate, cebolla)
FRUTA FRESCA
PAN BLANCO

Kcal 597,4 Prot 17,8 Lip 20,1 Hc 76,0 AGS 2,8 Azuc 20,6 Sal 1,3

25

SOPA DE AVE CON ARROZ
CONTRAMUSLO DE POLLO ASADO
PATATA PANADERA
FRUTA FRESCA
PAN BLANCO

650,6kcal - Prot:20,0g - Lip:21,4g - Hc:87,8g Ags:3,8g - Azúcares:14,9g - Sal:1,7g

26

ENSALADA VARIADA CON QUESO (LECHUGA, TOMATE, PEPINO, ZANAHORIA Y QUESO FRESCO)
LENTEJAS A LA JARDINERA (lentejas patata, calabaza zanahoria pimiento rojo, tomate)
FRUTA FRESCA
PAN BLANCO

Kcal 604,4 Prot 19,1 Lip 20,6 Hc 84,0 Ags 4,5 Azuc 20,1 Sal 2,0

27

ESPAGUETIS CON SALSA DE TOMATE ECOLÓGICOS
FILETE DE MERLUZA EN SALSA VERDE
GUISANTES SALTEADOS (guisante y cebolla)
FRUTA FRESCA
PAN BLANCO

Kcal 689,7 Prot 23,0 Lip 20,8 Hc 96,8 Ags 2,8 Azuc 18,6 Sal 1,3

28

GUIZO DE GARBANZOS CON ARROZ (garbanzo, arroz, patata, tomate, pimiento verde)
TORTILLA DE PATATA Y CEBOLLA
ENSALADA (LECHUGA, ZANAHORIA FRESCA Y COL LOMBARDA)
YOGUR
PAN INTEGRAL

Kcal 677,8 Prot 23,0 Lip 19,8 Hc 96,4 AGS 4,3 Azuc 12,7 Sal 3,5

29

CREMA DE CALBACÍN (calabacin y patata)
PALOMETA EN SALSA DE TOMATE
ENSALADA (PEPINO, PIMIENTO ROJO Y RÚCULA)
FRUTA FRESCA
PAN BLANCO

Kcal 637,2 Prot 22,0 Lip 19,9 Hc 81,7 Ags 2,6 Azuc 19,2 Sal 1,2