

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

01

FESTIVO

02

ENSALADA VARIADA CON ATUN
(LECHUGA, TOMATE, MAIZ, ZANAHORIA Y ATUN)
ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON VERDURAS
(ALUBIAS, PATATA, ZANAHORIA, PIMIENTO ROJO,
TOMATE)
FRUTA FRESCA
PAN BLANCO

Kcal 494.6-Prot 15.8- Lip 18.0- Hc 61.9- AGS 2,7- Azúc 18.3- Sal 1.0

03

CREMA DE ZANAHORIA (ZANAHORIA Y PATATA)
HAMBURGUESA MIXTA DE POLLO Y CERDO AL
HORNO CON PISTO
(HORTALIZAS CON TOMATE, BERENJENA,
CALABACIN, PIMIENTO ROJO Y VERDE, CEBOLLA)
FRUTA FRESCA
PAN BLANCO

Kcal 461.5-Prot 15.4- Lip 12.1- Hc 65.1- AGS 2.4- Azúc 22.2- Sal 1.0

04

LENTEJAS ESTOFADAS
(LENTEJAS, PATATAS, PUERROS, ZANAHORIA,
TOMATE)
REVUELTO DE HUEVO, PATATAS Y CEBOLLA
ENSALADA (LECHUGA Y ZANAHORIA FRESCA)
FRUTA FRESCA
PAN INTEGRAL

488.0kcal - Prot:19.2g - Lip:18.5g - Hc:61.6g Ags:3.8g - Azúcares:15.3g - Sal:1.0g

05

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

Kcal 519.7Prot 19.9 Lip 17.0 HC 70,1 AGS 2,8 Azúc12,7, Sal 1,6

08

SOPA DE AVE CON ARROZ
CONTRAMUSLO DE POLLO ASADO
PATATA PANADERA(PATATA Y CEBOLLA)
FRUTA FRESCA
PAN BLANCO

495.9kcal - Prot:17.6g - Lip:19.2g - Hc:60.8g Ags:3,8g - Azúcares:11.5g - Sal:0.7g

09

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 470.1 Prot 14.3 Lip 18.5 Hc 61.6 Ags 3,5 Azúc 16.3 Sal 1,0

10

ESPAGUETIS CON Salsa DE TOMATE
ECOLÓGICOS
FILETE DE MERLUZA EN Salsa VERDE
GUISANTES SALTEADOS
(GUISANTE Y CEBOLLA)
FRUTA FRESCA
PAN BLANCO

Kcal 516.8Prot 17.8 Lip 16.5 Hc 69.7 Ags 2,6 Azúc 14,7 Sal 1,0

11

GUIZO DE GARBANZOS CON ARROZ
(GARBANZO, ARROZ, PATATA, TOMATE, PIMIENTO
VERDE)
TORTILLA DE PATATA Y CEBOLLA
ENSALADA (LECHUGA, ZANAHORIA FRESCA Y COL
LOMBARDA)
FRUTA FRESCA
PAN INTEGRAL

Kcal 525.7 Prot 18.4 Lip 16.0 Hc 72.1 Ags 3.0 Azúc.14,6 Sal 1.0

12

CREMA DE CALABACÍN
(CALABACÍN Y PATATA)
PALOMETA EN Salsa DE TOMATE ENSALADA
(PEPINO, PIMIENTO ROJO Y RÚCULA)
FRUTA FRESCA
PAN BLANCO

Kcal 472.8 Prot 19.6 Lip 18.1 Hc 52,2 Ags 2,7 Azúc 15.6 Sal 0.8

15

ARROZ A LA CAMPESINA (ARROZ, GUISANTES,
CALABAZA, PIMIENTO ROJO, TOMATE, CHAMPIÑÓN)
TORTILLA FRANCESA
CON ZANAHORIA RODAJA SALTEADA
YOGUR
PAN BLANCO

Kcal 520.0 Prot 17.4 Lip 219.3- Hc 68.4- Ags 5.5- Azúc 11.8- Sal 1.2

16

CREMA DE CALABAZA (CALABAZA, PATATA)
ALBÓNDIGAS MIXTAS DE POLLO Y CERDO
CON Salsa DE VERDURITAS
CON ENSALADA (LECHUGA Y ZANAHORIA FRESCA)
FRUTA FRESCA
PAN BLANCO

Kcal 448.7-Prot 14.4- Lip 16.2- Hc 57.6- Ags 3.2- Azúc 16.2- Sal 0.9

17

LENTEJAS GUIADAS CON PATATAS (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

Kcal 479.5- Prot 22.8- Lip 18.2- Hc 56.3- Ags 3.0 Azúc 12.8- Sal 0.9

18

CODITOS CON ZANAHORIA Y Salsa DE TOMATE
ECOLÓGICOS (CODITOS, ZANAHORIA, TOMATE)
REVUELTO DE HUEVO, PATATAS Y CHAMPIÑÓN
CON ENSALADA (LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ)
FRUTA FRESCA
PAN INTEGRAL

Kcal 518.5- Prot 17.4- Lip 15.9- Hc 75.4- Ags 3.4 Azúc 14.5 Sal 1.1

19

ENSALADA VARIADA CON ATÚN
(LECHUGA, TOMATE, MAÍZ, ZANAHORIA
Y ATÚN)
ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS (ALUBIAS,
PATATA, ZANAHORIA, PIMIENTO ROJO,
TOMATE)
FRUTA FRESCA
PAN BLANCO

Kcal 502.1-Prot 15.9, Lip 18.0 Hc 61.0 Ags 2.7 Azúc 17.8 Sal 1,1

22

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

Kcal 697,0 Prot 21,9 Lip 22,6 Hc 90,7 Ags 3,1 Azúc 16,4 Sal 4,9

23

GARBANZOS CON ESPINACAS (GARBANZOS,
PATATA, ESPINACAS, TOMATE)
TORTILLA DE PATATA Y CALABACIN
CON ENSALADA (LECHUGA, ZANAHORIA FRESCA Y
CEBOLLA)
FRUTA FRESCA
PAN BLANCO

Kcal 638,4 Prot 18,8 Lip 21,2 Hc 85,10 Ags 3,0 Azúc 18,1 Sal 3,1

24

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

Kcal 636,7 Prot 19,3 Lip 21,8 Hc 88,1 Ags 6,3 Azúc 14,2 Sal 2,2

25

LENTEJAS CON VERDURAS
(LENTEJAS, ZANAHORIA, PATATA, PIMIENTO ROJO,
TOMATE)
FILETE DE FOGONERO AL HORNO CON AJO Y
PEREJIL
CON PATATA DADO AL HORNO
FRUTA FRESCA
PAN INTEGRAL

Kcal 669.6 Prot 26.2 Lip 21.6 Hc 88.5 Ags 2.9 Azúc 16.9 Sal 1.2

26

CREMA DE VERDURAS
(CALABACÍN, ESPINACAS, ZANAHORIA, PATATA)
CINTA DE LOMO FRESCA AL HORNO
CON ENSALADA (LECHUGA, TOMATE Y
ZANAHORIA FRESCA)
FRUTA FRESCA
PAN BLANCO

Kcal 629.7 Prot 23.7 Lip 20.8 Hc 80.9 Ags 3.9 Azúc 21.0 Sal 1.4

29

VACACIONES DE SEMANA SANTA

30

VACACIONES DE SEMANA SANTA

31

VACACIONES DE SEMANA SANTA

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