

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

01

ENSALADA VARIADA CON QUESO
(lechuga, tomate, pepino, zanahoria y queso fresco)

LENTEJAS A LA JARDINERA ECOLÓGICAS
(lentejas, patatas, calabaza, zanahoria, pimiento rojo y tomate)

FRUTA FRESCA

PAN BLANCO ECOLÓGICO

KCAL 470.1 PROT 14.3 LIP 18.5 HC 61.6 AGS 3.5 AZUC 16.3 Sal 1.0

02

ESPAGUETIS CON SALSA DE TOMATE ECOLÓGICOS (ESPAGUETIS Y TOMATE)

FILETE DE MERLUZA EN SALSA VERDE

GUISANTES SALTEADOS

FRUTA FRESCA

PAN BLANCO ECOLÓGICO

KCAL 516.8 PROT 17.8 LIP 16.5 HC 69.7 AGS 2.6 AZUC 14.5 Sa1.0

03

GUIZO DE GARBANZOS CON ARROZ (garbanzos, arroz eco, patatas, tomate y pimiento verde)

TORTILLA DE PATATA Y CEBOLLA

ENSALADA (Lechuga, zanahoria fresca y col lombarda)

FRUTA FRESCA

PAN INTEGRAL ECOLÓGICO

KCAL 525.7 PROT 18.4 LIP 16.0 HC 72.1 AGS 3.0 AZUC 14.5 Sa1.0

04

CREMA DE CALBACÍN (calabacín, patata)

PALOMETA EN SALSA DE TOMATE (TOMATE Y CEBOLLA)

ENSALADA (pepino, pimiento rojo y rúcula)

FRUTA FRESCA

PAN BLANCO ECOLÓGICO

KCAL 472.8 PROT 19.6 LIP 18.1 HC 52.2 AGS 2.7 AZUC 15.6 Sa1 0.8

07

ARROZ A LA CAMPESINA (arroz, guisantes, calabaza, pimiento rojo, tomate, champiñón)

TORTILLA FRANCESA

ZANAHORIA RODAJA SALTEADA

YOGUR

PAN BLANCO ECOLÓGICO

Kcal 520.0 PROT 17.4 LIP 19.3 HC 68.4 AGS 5.5 AZUC 11.8 Sa1 1.2

08

CREMA DE CALABAZA (calabaza, patata)

ALBONDIGAS EN SALSA CON VERDURAS

ENSALADA (Lechuga y zanahoria fresca)

FRUTA FRESCA

PAN BLANCO ECOLÓGICO

KCAL 448.7 PROT 14.4 LIP 16.2 HC 57.6 AGS 3.2 AZUC 16.2 Sa1 0.9

09

LENTEJAS GUIADAS CON PATATAS ECOLÓGICAS (lentejas, patata, pimiento rojo, tomate)

CAZUELA DE RAPE (rape, patata)

MENESTRA DE VERDURAS SALTEADA (zanahoria, judía verde, guisante, patata)

FRUTA FRESCA

PAN BLANCO ECOLÓGICO

KCAL 479.5 PROT 22.8 LIP 18.2 HC 56.3 AGS 3.0 AZUC 12.8 Sa1 0.9

10

CODITOS CON ZANAHORIA Y SALSA DE TOMATE ECOLÓGICOS (coditos, zanahoria y tomate)

REVUELTO DE HUEVO, PATATAS Y CHAMPIÑÓN

ENSALADA (Lechuga, tomate y maíz)

FRUTA FRESCA

PAN INTEGRAL ECOLÓGICO

Kcal 518.5 PROT 17.4 LIP 15.9 HC 75.4 AGS 3.4 AZUC 14.5 Sa1 1.1

11

ENSALADA VARIADA CON ATÚN (lechuga, tomate, maíz, zanahoria, y atún)

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS (alubias, patatas, zanahoria, pimiento rojo tomate)

FRUTA FRESCA

PAN BLANCO

Kcal 502.1 PROT 15.9 LIP 18.0 HC 61.0 AGS 2.7 AZUC 17.8 Sa1 1.1

14

MACARRONES CON SALSA DE TOMATE ECOLÓGICOS (macarrones, tomate)

FILETE DE JUREL AL HORNO AL AJO-ARRIERO

JUDÍAS VERDES SALTEADAS (judías verdes, patata)

FRUTA FRESCA

PAN BLANCO ECOLÓGICO

KCAL 514.4 PROT 18.4 LIP 15.1 HC 67.9 AGS 2.3 AZUC 13.3 Sa1 1.0

15

GARBANZOS CON ESPINACAS (garbanzo, patata, espinaca, tomate)

TORTILLA DE PATATA Y CALBACÍN

ENSALADA (Lechuga, zanahoria fresca y cebolla)

FRUTA FRESCA

PAN BLANCO ECOLÓGICO

KCAL 512.1 PROT 17.9 LIP 19.8 HC 60.8 AGS 3.7 AZUC 14.3 Sa1 1.0

16

ENSALADA VARIADA CON QUESO (lechuga, tomate, pepino, zanahoria y queso fresco)

ARROZ CON VERDURAS (arroz, judías verdes, calabacín, zanahoria, pimiento rojo, tomate)

YOGUR

PAN BLANCO ECOLÓGICO

KCAL 446.8 PROT 9.0 LIP 15.3 HC 65.9 AGS 3.0 AZUC 9.5 Sa1 1.0

17

LENTEJAS CON VERDURAS ECOLÓGICAS (lentejas, cebolla, zanahoria, patata, pimiento rojo, tomate)

FILETE DE FOGONERO AL HORNO CON AJO Y PEREJIL

PATATA DADO AL HORNO

FRUTA FRESCA

PAN INTEGRAL ECOLÓGICO

KCAL 494.1 PROT 20.8 LIP 17.5 HC 61.5 AGS 2.9 AZUC 12.2 Sa1 0.7

18

CREMA DE VERDURAS ECOLÓGICAS (calabacín, acelgas, zanahoria, patata)

CINTA DE LOMO FRESCA AL HORNO

ENSALADA (Lechuga, tomate y zanahoria)

FRUTA FRESCA

PAN BLANCO ECOLÓGICO

KCAL 467.4 PROT 17.4 LIP 18.1 HC 54.2 AGS 3.7 AZUC 18.9 Sa1 0.9

21

SOPA DE POLLO CON ARROZ (arroz eco, pollo y zanahoria)

REVUELTO DE HUEVO, PATATAS Y CEBOLLA

ENSALADA (pepino, pimiento rojo y rúcula)

FRUTA FRESCA

PAN BLANCO ECOLÓGICO

KCAL 445.2 PROT 14.2 LIP 16.5 HC 58.4 AGS 3.5 AZUC 13.3 Sa1 0.9

22

CREMA DE JUDIAS VERDES Y ZANAHORIA ECOLÓGICAS (puerro, zanahoria y patata)

ALBONDIGAS EN SALSA ESPAÑOLA

PATATA PANADERA (patata, cebolla)

FRUTA FRESCA

PAN BLANCO ECOLÓGICO

KCAL 522.5 PROT 15.5 LIP 16.2 HC 70.8 AGS 3.1 AZUC 19.1 Sa1 1.0

23

GUIZO DE ALUBIAS BLANCAS CASERAS CON ARROZ (alubias, arroz eco, patata, zanahoria, tomate)

TORTILLA FRANCESA

ENSALADA (Lechuga y tomate)

FRUTA FRESCA

PAN BLANCO ECOLÓGICO

KCAL 526.0 PROT 18.2 LIP 17.5 HC 68.9 AGS 3.5 AZUC 13.6 Sa1 0.9

24

ESPIRALES CON CALBACÍN EN SALSA DE TOMATE ECOLÓGICOS (espirales, calabacín, y tomate)

FILETE DE ABADAJO AL HORNO CON VERDURAS

ZANAHORIA BABY SALTEADA

FRUTA FRESCA

PAN INTEGRAL ECOLÓGICO

KCAL 522.8 PROT 21.7 LIP 16.4 HC 68.7 AGS 2.6 AZUC 17.4 Sa1 1.0



28

Felices vacaciones

29

Felices vacaciones

30

Felices vacaciones



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