

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

03

DÍA NO LECTIVO

04

GARBANZOS CON ESPINACAS (garbanzo patata, espinaca, tomate)
TORTILLA DE PATATA Y CALABACIN
ENSALADA (Lechuga, zanahoria fresca y cebolla)
FRUTA FRESCA
PAN BLANCO
Kcal 512.1 Prot 17.9 Lip 19.8 Hc 60.8 Ags 3.7 Azuc 14.3 Sal 1,0

05

ENSALADA VARIADA CON QUESO(lechuga tomate, pepino, zanahoria, y queso fresco)
ARROZ CON VERDURAS(arroz, judías, verdes, guisantes zanahorias, pimiento rojo y tomate).
FRUTA FRESCA
PAN BLANCO
Kcal 503.0 Prot 13.4 Lip 18.7 Hc 68.2 Ags 5.1 Azuc 12.3 Sal 1,2

06

LENTEJAS CON VERDURAS(lentejas, zanahoria, patata, pimiento tomate)
FILETE DE FOGONERO AL HORNO CON AJO Y PEREJIL
PATATA DADO AL HORNO
FRUTA FRESCA
PAN INTEGRAL
Kcal 494.1 Prot 20.8 Lip 17.5 Hc 61.5 Ags 2.9 Azuc 12.2 Sal 0,7

07

CREMA DE VERDURAS(calabacín, espinacas, zanahoria y patatas)
CINTA DE LOMO FRESCA AL HORNO
ENSALADA (Lechuga, tomate y zanahoria fresca)
FRUTA FRESCA
PAN BLANCO
Kcal 467.4 Prot 17.4 Lip 18.1 Hc 54.2 Ags 3.7 Azuc 18.9 Sal 0,9

10

SOPA DE POLLO CON ARROZ (arroz, pollo y zanahoria)
REVUELTO DE HUEVO, PATATAS Y CEBOLLA
ENSALADA (pepino, pimiento rojo y rúcula)
FRUTA FRESCA
PAN BLANCO
Kcal 445.2 Prot 14.2 Lip 16.5 Hc 58.4 Ags 3,5 Azuc 13.3 Sal 0,9

11

CREMA DE JUDIAS VERDES Y ZANAHORIA (judías verdes, zanahoria y patata)
ALBONDIGAS MIXTAS DE POLLO Y CERDO EN SALSA ESPAÑOLA CON PATATA PANADERA (patata y cebolla)
FRUTA FRESCA
PAN BLANCO
Kcal 522.5 Prot 15,5 Lip 16.2 Hc 70.8 Ags 3,1 Azuc 19,1 Sal 1,0

12

GUIISO DE ALUBIAS BLANCAS CASERAS CON ARROZ (alubias, arroz, patata, zanahoria tomate)
TORTILLA FRANCESA
ENSALADA (Lechuga y tomate)
FRUTA FRESCA
PAN BLANCO
Kcal 526.0 Prot 18.2 Lip 17.5 Hc 68.9 Ags 3.5 Azuc 13.6 Sal 0,9

13

ESPIRALES CON CALABACIN EN SALSA DE TOMATE ECOLÓGICOS (espirales, calabacín, tomate)
FILETE DE ABADEJO AL HORNO CON VERDURAS
ZANAHORIA BABY SALTEADA
FRUTA FRESCA
PAN INTEGRAL
Kcal 522.8 Prot 21.7 Lip 16.4 Hc 68.7 Ags 2.6 Azuc 17.4 Sal 1,0

14

ENSALADA VARIADA CON ATÚN(lechuga, tomate, maíz, zanahoria y atún)
ESTOFADO DE LENTEJAS CON ZANAHORIA(lentejas, patatas, zanahoria, tomate)
FRUTA FRESCA
PAN BLANCO
Kcal 481.3 Prot 17.2 Lip 17.1 Hc 64.0 Ags 2.6 Azuc 17.3 Sal 1,0

17

CODITOS EN SALSA DE TOMATE ECOLÓGICOS (coditos y tomate)
FILETE DE MERLUZA AL HORNO CON LIMÓN
JUDIAS VERDES Y ZANAHORIA BABY SALTEADA
FRUTA FRESCA
PAN BLANCO
Kcal 509.9 Prot 15.7 Lip 17.5 Hc 68.7 Ags 2.7 Azuc 15.3 Sal 0,9

18

ENSALADA MIXTA (Lechuga, tomate, maíz, cebolla y aceitunas)
GARBANZOS ESTOFADOS CON VERDURAS (garbanzos, patata, pimiento rojo, zanahoria tomate)
FRUTA FRESCA
PAN BLANCO
Kcal 506.2prot 14.6 Lip 17.9 Hc 66.2 Ags 2.6 Azuc 19.3 Sal 1.6

19

PAELLA DE PESCADO (arroz, rape, judías verdes, zanahoria, tomate)
TORTILLA DE PATATATA Y ESPINACAS
ENSALADA (Lechuga, zanahoria fresca y col lombarda)
YOGUR
PAN BLANCO
Kcal 556.0 Prot 19,3 Lip 17.9 Hc 77.8 Ags 5.1 Azuc 9.6 Sal 1,2

20

CREMA PARMENTIER (zanahoria, puerro, patata)
ESTOFADO DE POLLO CON VERDURAS
ENSALADA (Lechuga, tomate y maíz)
FRUTA FRESCA
PAN INTEGRAL
Kcal 459.5 Prot 16.9 Lip 18.1 Hc 55.1 Ags 3.2 Azuc 22.1 Sal 0,9

21

LENTEJAS A LA HORTELANA (lenteja, patata, pimiento rojo, tomate)
FILETE DE ATUN EN SALSA DE TOMATE
ARROZ PILAF(arroz y cebolla)
FRUTA FRESCA
PAN BLANCO
Kcal 515.4prot 23.2 Lip 18.5 Hc 67.8 Ags 2.9 Azuc 12.9 Sal 1.3

24

MACARRONES CON CALABAZA Y SALSA DE TOMATE ECOLÓGICOS (macarrones, calabaza tomate)
TORTILLA FRANCESA CON VERDURAS SALTEADAS (zanahoria, judía verde, patata)
YOGUR
PAN BLANCO
Kcal 509,2 Prot 19,4 Lip 18,8 Hc 63,5 Ags 5,3 Azuc 10,2 Sal 1,2

25

ENSALADA VARIADA CON ATÚN(lechuga, tomate, maíz, zanahoria y atún)
LENTEJAS ESTOFADAS (lentejas, patata, puerro zanahoria y tomate)
FRUTA FRESCA
PAN BLANCO
Kcal 494,6 Prot 15,8 Lip 18,0 Hc 61,9 Ags 2,7 Azuc 18,3 Sal 1,0

26

CREMA DE ZANAHORIA (zanahoria y patata)
HAMBURGUESA MIXTA DE POLLO Y CERDO AL HORNO CON PISTO HORTALIZAS CON TOMATE (berenjena, calabacín, pimiento rojo y verde, cebolla y tomate)
FRUTA FRESCA
PAN BLANCO
Kcal 461,5 Prot 15,4 Lip 12,7 Hc 65,10 Ags 2,4 Azuc 22,10 Sal 1,0

27

DÍA DEL CELIACO
ALUBIAS BLANCAS GUISADAS CON VERDURAS (alubias, patatas, zanahoria, pimiento rojo, tomate)
REVUELTO DE HUEVO, PATATAS Y CEBOLLA
ENSALADA (lechuga y zanahoria fresca)
FRUTA FRESCA
PAN INTEGRAL / PAN SIN GLUTEN
Kcal 488,0 Prot 19,2 Lip 18,5 Hc 61,6 Ags 3,8 Azuc 15,3 Sal 1,0

28

PAELLA CON VERDURAS Y POLLO(arroz pollo, zanahoria, calabacín, pimiento rojo tomate)
FILETE DE ABADEJO AL HORNO CON CALABACIN, TOMATE Y CEBOLLA
ENSALADA (lechuga, tomate, cebolla)
FRUTA FRESCA
PAN BLANCO
Kcal 519,7 Prot 19,9 Lip 17,0 Hc 70,10 Ags 2,8 Azuc 12,7 Sal1,6

31

SOPA DE AVE CON ARROZ
CONTRAMUSLO DE POLLO ASADO
PATATA PANADERA (patata y cebolla)
FRUTA FRESCA
PAN BLANCO
Kcal 495,9 Prot 17,6 Lip 19,2 Hc 60,8 Ags 3,8 Azuc 11,5 Sal 0,7



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