

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

03

CODITOS EN SALSA DE TOMATE ECOLÓGICO (CODITOS, TOMATE)
FILETE DE MERLUZA AL HORNO CON LIMÓN
JUDIAS VERDES Y ZANAHORIA BABY SALTEADA
FRUTA FRESCA
PAN BLANCO

Kcal 509,9 - Prot:15,7g - Lip:17,5g - HC:68,7g AGS:2,7g - Azúcares:15,3g - Sal:0,9g

04

ENSALADA MIXTA (LECHUGA, TOMATE, MAÍZ, ZANAHORIA Y ACEITUNAS)
GARBANZOS ESTOFADOS CON VERDURAS (GARBANZOS, PATATA, PIMIENTO ROJO, ZANAHORIA, TOMATE)
FRUTA FRESCA
PAN BLANCO

Kcal 506,2 - Prot:14,6g - Lip:17,9g - HC:66,2g AGS:2,6g - Azúcares:19,3g - Sal:1,6g

05

PAELLA DE PESCADO (ARROZ, RAPE, JUDÍAS VERDES, ZANAHORIA, TOMATE)
TORTILLA DE PATATA Y ESPINACAS
ENSALADA (LECHUGA, ZANAHORIA FRESCA Y COL LOMBARDA)
YOGUR
PAN BLANCO

Kcal 556,0 - Prot:19,3g - Lip:17,9g - HC:77,8g AGS:5,1g - Azúcares:9,6g - Sal:1,2g

06

CREMA PARMENTIER ECOLÓGICA (ZANAHORIA, PUERRO, PATATA)
ESTOFADO DE POLLO CON VERDURAS
ENSALADA (LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ)
FRUTA FRESCA
PAN INTEGRAL

Kcal 459,5 - Prot:16,9g - Lip:18,1g - HC:55,1g AGS:3,2g - Azúcares:22,1g - Sal:0,9g

07

LENTEJAS A LA HORTELANA (LENTEJAS, PATATA, PIMIENTO ROJO, TOMATE)
FILETE DE ATÚN EN SALSA DE TOMATE
ARROZ PILAF (ARROZ, CEBOLLA)
FRUTA FRESCA
PAN BLANCO

Kcal 515,4 - Prot:23,2g - Lip:18,5g - HC:67,8g AGS:2,9g - Azúcares:12,9g - Sal:1,3g

10

MACARRONES CON CALABAZA Y SALSA DE TOMATE ECOLÓGICO (MACARRONES, CALABAZA, TOMATE)
TORTILLA FRANCESA
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

11

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

494,6Kcal - Prot:15,8g - Lip:18,0g - HC:61,9g AGS:2,7g - Azúcares:18,3g - Sal:1,0g

12

FESTIVO NACIONAL

17

LENTEJAS ESTOFADAS (LENTEJAS, PATATA, PUERRO, 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

18

PAELLA CON VERDURAS Y POLLO (POLLO, ZANAHORIA, CALABACÍN, PIMIENTO ROJO, TOMATE)
FILETE DE ABADAJE AL HORNO CON CALABACÍN, TOMATE Y CEBOLLA
ENSALADA (LECHUGA, TOMATE Y CEBOLLA)
FRUTA FRESCA
PAN BLANCO

519,7Kcal - Prot:19,9g - Lip:17,0g - HC:70,1g AGS:2,8g - Azúcares:12,7g - Sal:1,6g

21

SOPA DE AVE CON ARROZ
FILETE DE CONTRAMUSLO DE POLLO ASADO
PATATA PANADERA (PATATA, 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

22

ENSALADA VARIADA CON QUESO (LECHUGA, TOMATE, PEPINO, ZANAHORIA Y QUESO FRESCO)
LENTEJAS A LA JARDINERA (LENTEJAS, PATATA, CALABAZA, ZANAHORIA, PIMIENTO ROJO, TOMATE)
ZUMO DE NARANJA 100% ECOLÓGICO
PAN BLANCO

475,9Kcal - Prot:14,5g - Lip:18,4g - HC:64,0g AGS:3,5g - Azúcares:19,3g - Sal:1,0g

23

ESPAGUETIS CON SALSA DE TOMATE ECOLÓGICOS (ESPAGUETIS, TOMATE)
FILETE DE MERLUZA EN SALSA VERDE
CON GUIANTES SALTEADOS (GUIANTES, CEBOLLA)
FRUTA FRESCA
PAN BLANCO

516,8Kcal - Prot:17,8g - Lip:15,5g - HC:69,7g AGS:2,6g - Azúcares:14,7g - Sal:1,0g

24

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

525,7Kcal - Prot:18,4g - Lip:16,0g - HC:72,1g AGS:3,0g - Azúcares:14,6g - Sal:1,0g

25

CREMA DE CALABACÍN (CALABACÍN, PATATA)
FILETE DE ATÚN EN SALSA DE TOMATE
ENSALADA (PEPINO, PIMIENTO ROJO Y COL BLANCA)
FRUTA FRESCA
PAN BLANCO

473,2Kcal - Prot:19,7g - Lip:18,0g - HC:52,1g AGS:2,6g - Azúcares:15,8g - Sal:0,8g

24

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

520,0Kcal - Prot:17,4g - Lip:19,3g - HC:68,4g AGS:5,5g - Azúcares:11,8g - Sal:1,2g

25

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

448,70Kcal - Prot:14,4g - Lip:16,2g - HC:57,6g AGS:3,2g - Azúcares:16,2g - Sal:0,9g

26

LENTEJAS GUIADAS CON PATATAS (PATATAS, PIMIENTO ROJO, TOMATE)
FILETE DE CABALLA AL HORNO
MENESTRA DE VERDURAS SALTEADA (ZANAHORIA, JUDÍA VERDE, GUIANTE, PATATA)
FRUTA FRESCA
PAN BLANCO

523,6Kcal - Prot:24,1g - Lip:24,4g - HC:52,7g AGS:5,1g - Azúcares:11,7g - Sal:0,8g

27

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

518,5Kcal - Prot:17,4g - Lip:15,9g - HC:75,4g AGS:3,4g - Azúcares:14,5g - Sal:1,1g

28

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

502,10Kcal - Prot:15,9g - Lip:18,0g - HC:61,0g AGS:2,7g - Azúcares:17,8g - Sal:1,1g

31

DÍA NO LECTIVO

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