

**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

**05**

ARROZ A LA CAMPESINA (GUISANTES, 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

**12**

MACARRONES CON SALSAS DE TOMATE ECOLÓGICOS (MACARRONES, TOMATE)  
FILETE DE JUREL AL HORNO AL AJO -ARRIERO  
CON JUDÍAS VERDES SALTEADAS (JUDÍAS VERDES, CEBOLLA)  
FRUTA FRESCA  
PAN BLANCO  
514,4Kcal - Prot:18,4g - Lip:15,1g - HC:67,9g AGS:2,3g - Azúcares:13,3g - Sal:1,0g

**19**

SOPA DE POLLO CON ARROZ (ARROZ, POLLO Y ZANAHORIA)  
REVUELTO DE PATATAS, HUEVO Y CEBOLLA  
ENSALADA (PEPINO, PIMIENTO ROJO Y COL BLANCA)  
FRUTA FRESCA  
PAN BLANCO  
445,2Kcal - Prot:14,2g - Lip:16,5g - HC:58,4g AGS:3,5g - Azúcares:13,3g - Sal:0,9g

**26**

**VACACIONES DE NAVIDAD**



**06**

**FESTIVO**  
**DÍA DE LA CONSTITUCIÓN ESPAÑOLA**

**13**

GARBANZOS CON ESPINACAS (GARBANZOS, ESPINACAS, TOMATE)  
TORTILLA DE PATATA Y CALABACÍN  
ENSALADA (LECHUGA, ZANAHORIA FRESCA Y CEBOLLA)  
FRUTA FRESCA  
PAN BLANCO  
512,1Kcal - Prot:17,9g - Lip:19,8g - HC:60,8g AGS:3,7g - Azúcares:14,3g - Sal:0,9g

**20**

CREMA DE JUDÍAS VERDES Y ZANAHORIA ECOLÓGICOS (JUDÍAS VERDES, ZANAHORIA, PATATA)  
ALBÓNDIGAS MIXTAS DE POLLO Y CERDO EN SALSAS ESPAÑOLA  
PATATAS PANADERA (PATATA, CEBOLLA)  
FRUTA FRESCA  
PAN BLANCO  
522,5Kcal - Prot:15,5g - Lip:16,2g - HC:70,8g AGS:3,1g - Azúcares:19,1g - Sal:1,0g

**27**

**VACACIONES DE NAVIDAD**



**07**

LENTEJAS GUIADAS CON PATATAS (PATATAS, PIMIENTO ROJO, TOMATE)  
FILETE DE CABALLA AL HORNO  
MENESTRA DE VERDURAS SALTEADA (ZANAHORIA, JUDÍA VERDE, GUISANTE, 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

**14**

ENSALADA VARIADA CON QUESO (LECHUGA, TOMATE, PEPINO, ZANAHORIA Y QUESO FRESCO)  
ARROZ CON VERDURAS (ARROZ, JUDÍAS VERDES, GUISANTES, ZANAHORIA, PIMIENTO ROJO, TOMATE)  
FRUTA FRESCA  
PAN BLANCO  
446,8Kcal - Prot:9,0g - Lip:15,3g - HC:65,9g AGS:3,0g - Azúcares:9,5g - Sal:1,0g

**21**

GUIZO DE ALUBIAS BLANCAS CASERAS CON ARROZ (ALUBIAS, ARROZ, PATATA, ZANAHORIA, TOMATE)  
TORTILLA FRANCESA  
ENSALADA (LECHUGA Y TOMATE)  
FRUTA FRESCA  
PAN BLANCO  
526,0Kcal - Prot:18,2g - Lip:17,5g - HC:68,9g AGS:3,5g - Azúcares:13,6g - Sal:0,9g

**28**

**VACACIONES DE NAVIDAD**



**01**

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

**08**

**FESTIVO**  
**DÍA DE LA INMACULADA CONCEPCIÓN**

**15**

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  
494,1Kcal - Prot:20,8g - Lip:17,5g - HC:61,5g AGS:2,9g - Azúcares:12,2g - Sal:0,7g

**22**

ESPIRALES CON CALABACÍN EN SALSAS DE TOMATE ECOLÓGICOS  
FILETE DE ABADEJO AL HORNO CON VERDURAS  
ZANAHORIA BABY SALTEADA  
FRUTA FRESCA  
PAN INTEGRAL  
522,8Kcal - Prot:21,7g - Lip:16,4g - HC:68,7g AGS:2,6g - Azúcares:17,4g - Sal:1,0g

**29**

**VACACIONES DE NAVIDAD**



**02**

CREMA DE CALABACÍN (CALABACÍN, PATATA)  
CABALLA 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

**09**

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

**16**

CREMA DE VERDURAS ECOLÓGICA (CALABACÍN, ESPINACAS, ZANAHORIA, PATATA)  
CINTA DE LOMO FRESCA AL HORNO  
CON ENSALADA (LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA FRESCA)  
FRUTA FRESCA  
PAN BLANCO  
462,4Kcal - Prot:17,4g - Lip:18,1g - HC:54,2g AGS:3,7g - Azúcares:18,9g - Sal:0,9g

**23**

ENSALADA VARIADA CON ATÚN (LECHUGA, TOMATE, MAÍZ, ZANAHORIA Y ATÚN)  
ESTOFADO DE LENTEJAS CON ZANAHORIA (LENTEJAS, PATATA, ZANAHORIA, TOMATE)  
FRUTA FRESCA  
PAN BLANCO  
481,3Kcal - Prot:17,2g - Lip:17,1g - HC:64,0g AGS:2,6g - Azúcares:17,3g - Sal:1,0g

**30**

**VACACIONES DE NAVIDAD**

