

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

04

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

11

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

18

MACARRONES CON SALSA DE TOMATE (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:58,4g AGS:2,3g - Azúcares:13,3g - Sal:1,0g

25

SOPA DE POLLO CON ARROZ (arroz, pollo y zanahoria)
REVUELTO DE PATATAS, HUEVO Y CEBOLLA
ENSALADA (pepino, pimiento rojo y rúcula)
FRUTA FRESCA
PAN BLANCO

445,2Kcal - Prot:14,2g - Lip:16,5g - HC:58,4g AGS:3,5g - Azúcares:13,3g - Sal:0,9g

05

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

470,1Kcal - Prot:14,3g - Lip:18,5g - HC:61,6g AGS:3,5g - Azúcares:16,3g - Sal:1,0g

12

FESTIVO

19

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:1,0g

26

CREMA DE JUDÍAS VERDES Y ZANAHORIA (judías verdes, zanahoria, patata)
ALBÓNDIGAS MIXTAS DE POLLO Y CERDO EN SALSA 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

06

ESPAGUETIS CON SALSA DE TOMATE (espaguetis, tomate)
FILETE DE MERLUZA EN SALSA VERDE
CON GUIANTES SALTEADOS (guisantes, 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

13

LENTEJAS GUIADAS CON PATATAS (patatas, pimiento rojo, tomate)
CAZUELA DE RAPE (rape, patata, pimiento rojo, guisantes)
MENESTRA DE VERDURAS SALTEADA (zanahoria, judía verde, guisante, patata)

FRUTA FRESCA
PAN BLANCO

479,5Kcal - Prot:22,8g - Lip:18,2g - HC:56,3g AGS:3,0g - Azúcares:12,8g - Sal:0,9g

20

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

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

27

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

07

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

14

CODITOS CON ZANAHORIA Y SALSA DE TOMATE (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

21

LENTEJAS CON VERDURAS (lentejas, zanahoria, patata, pimiento rojo, tomate)
FILETE DE FOGONERO AL HORNO CON AJO Y PEREJIL

CON PATATAS 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

28

ESPIRALES CON CALABACÍN EN SALSA DE TOMATE
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

01

PAELLA CON VERDURAS Y POLLO (pollo, zanahoria, calabacín, pimiento rojo, tomate)
FILETE DE ABADEJO 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

08

CREMA DE CALACÍN (calabacín, patata)
PALOMETA EN SALSA DE TOMATE
ENSALADA (pepino, pimiento rojo y rúcula)

FRUTA FRESCA
PAN BLANCO

472,8Kcal - Prot:19,6g - Lip:18,1g - HC:52,2g AGS:2,7g - Azúcares:15,6g - Sal:0,8g

15

ENSALADA VARIADA CON ATÚN (lechuga, tomate, maíz, zanahoria y atún)
ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS (alubias, patatas, zanahoria, pimiento rojo y tomate)

FRUTA FRESCA
PAN BLANCO

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

22

CREMA DE VERDURAS (calabacín, espinacas, zanahoria, patata)
CINTA DE LOMO FRESCA AL HORNO
ENSALADA (lechuga, tomate y zanahoria fresca)

FRUTA FRESCA
PAN BLANCO

467,4Kcal - Prot:17,4g - Lip:18,1g - HC:54,2g AGS:3,7g - Azúcares:18,9g - Sal:0,9g

29

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

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

04

SOPA CASERA DE AVE CON ARROZ
FILETE DE CONTRAMUSLO DE POLLO ASADO
PATATA PANADERA
FRUTA FRESCA
PAN BLANCO

05

ENSALADA VARIADA CON QUESO
LENTEJAS A LA JARDINERA
FRUTA FRESCA
PAN BLANCO

06

ESPAGUETIS CON SALSAS DE TOMATE
FILETE DE MERLUZA EN SALSAS VERDES
GUISANTES SALTEADOS
FRUTA FRESCA
PAN BLANCO

07

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

08

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

11

ARROZ A LA CAMPESINA
TORTILLA FRANCESA
ZANAHORIA RODAJA SALTEADA
YOGUR
PAN BLANCO

12

FESTIVO

13

LENTEJAS GUIADAS CON PATATAS
CAZUELA DE RAPE
MENESTRA DE VERDURAS SALTEADA
FRUTA FRESCA
PAN BLANCO

14

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

15

ENSALADA VARIADA CON ATÚN
ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
FRUTA FRESCA
PAN BLANCO

18

MACARRONES CON SALSAS DE TOMATE
FILETE DE JUREL AL HORNO AL AJO-ARRIERO
JUDIAS VERDES SALTEADAS
FRUTA FRESCA
PAN BLANCO

19

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

20

ENSALADA VARIADA CON QUESO
ARROZ CON VERDURAS
FRUTA FRESCA
PAN BLANCO

21

LENTEJAS CON VERDURAS
FILETE DE FOGONERO AL HORNO CON AJO Y PEREJIL
PATATA DADO AL HORNO
FRUTA FRESCA
PAN INTEGRAL

22

CREMA DE VERDURAS
REVUELTO DE CHAMPIÑONES
ENSALADA (LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA)
FRUTA FRESCA
PAN BLANCO

25

SOPA DE POLLO CON ARROZ
REVUELTO DE HUEVO, PATATAS Y CEBOLLA
ENSALADA (PEPINO, PIMIENTO ROJO Y RÚCULA)
FRUTA FRESCA
PAN BLANCO

26

CREMA DE JUDIAS VERDES Y ZANAHORIA
ALBÓNDIGAS DE TERNERA CON TOMATE
PATATA PANADERA
FRUTA FRESCA
PAN BLANCO

27

GUIZO DE ALUBIAS BLANCAS CASERAS CON ARROZ
TORTILLA FRANCESA
ENSALADA (LECHUGA Y TOMATE)
FRUTA FRESCA
PAN BLANCO

28

ESPIRALES CON CALABACÍN EN SALSAS DE TOMATE
FILETE DE ABADAJO AL HORNO CON VERDURAS
ZANAHORIA BABY SALTEADA
FRUTA FRESCA
PAN INTEGRAL

29

ENSALADA VARIADA CON ATÚN
ESTOFADO DE LENDEJAS CON ZANAHORIA
FRUTA FRESCA
PAN BLANCO

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

01
PAELLA CON VERDURAS
FILETE DE ABADEJO AL HORNO CON CALABACÍN, TOMATE Y CEBOLLA
ENSALADA (LECHUGA, TOMATE Y CEBOLLA)
FRUTA FRESCA
PAN BLANCO

04
SOPA CASERA DE VERDURAS CON ARROZ
TORTILLA FRANCESA
PATATA PANADERA
FRUTA FRESCA
PAN BLANCO

05
ENSALADA VARIADA CON QUESO
LENTEJAS A LA JARDINERA
FRUTA FRESCA
PAN BLANCO

06
ESPAGUETIS CON SALSA DE TOMATE
FILETE DE MERLUZA EN SALSA VERDE
GUISANTES SALTEADOS
FRUTA FRESCA
PAN BLANCO

07
GUIISO DE GARBANZOS CON ARROZ
TORTILLA DE PATATA Y CEBOLLA
ENSALADA (LECHUGA, ZANAHORIA FRESCA Y COL LOMBARDA)
FRUTA FRESCA
PAN INTEGRAL

08
CREMA DE CALABACÍN
PALOMETA EN SALSA DE TOMATE
ENSALADA (PEPINO, PIMIENTO ROJO Y RÚCULA)
FRUTA FRESCA
PAN BLANCO

11
ARROZ A LA CAMPESINA
TORTILLA FRANCESA
ZANAHORIA RODAJA SALTEADA
YOGUR
PAN BLANCO

12
FESTIVO

13
LENTEJAS GUIADAS CON PATATAS
CAZUELA DE RAPE
MENESTRA DE VERDURAS SALTEADA
FRUTA FRESCA
PAN BLANCO

14
CODITOS CON ZANAHORIA EN SALSA DE TOMATE
REVUELTO DE HUEVO, PATATAS Y CHAMPIÑÓN
ENSALADA (LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ)
FRUTA FRESCA
PAN INTEGRAL

15
ENSALADA VARIADA CON ATÚN
ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
FRUTA FRESCA
PAN BLANCO

18
MACARRONES CON SALSA DE TOMATE
FILETE DE JUREL AL HORNO AL AJO-ARRIERO
JUDIAS VERDES SALTEADAS
FRUTA FRESCA
PAN BLANCO

19
GARBANZOS CON ESPINACAS
TORTILLA DE PATATA Y CALABACÍN
ENSALADA (LECHUGA, ZANAHORIA FRESCA Y CEBOLLA)
FRUTA FRESCA
PAN BLANCO

20
ENSALADA VARIADA CON QUESO
ARROZ CON VERDURAS
FRUTA FRESCA
PAN BLANCO

21
LENTEJAS CON VERDURAS
FILETE DE FOGONERO AL HORNO CON AJO Y PEREJIL
PATATA DADO AL HORNO
FRUTA FRESCA
PAN INTEGRAL

22
CREMA DE VERDURAS
REVUELTO DE CHAMPIÑONES
ENSALADA (LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA)
FRUTA FRESCA
PAN BLANCO

25
SOPA CASERA DE VERDURAS CON ARROZ
REVUELTO DE HUEVO, PATATAS Y CEBOLLA
ENSALADA (PEPINO, PIMIENTO ROJO Y RÚCULA)
FRUTA FRESCA
PAN BLANCO

26
CREMA DE JUDIAS VERDES Y ZANAHORIA
MERLUZA AL HORNO/PLANCHA
PATATA PANADERA
FRUTA FRESCA
PAN BLANCO

27
GUIISO DE ALUBIAS BLANCAS CASERAS CON ARROZ
TORTILLA FRANCESA
ENSALADA (LECHUGA Y TOMATE)
FRUTA FRESCA
PAN BLANCO

28
ESPIRALES CON CALABACÍN EN SALSA DE TOMATE
FILETE DE ABADEJO AL HORNO CON VERDURAS
ZANAHORIA BABY SALTEADA
FRUTA FRESCA
PAN INTEGRAL

29
ENSALADA VARIADA CON ATÚN
ESTOFADO DE LENTEJAS CON ZANAHORIA
FRUTA FRESCA
PAN BLANCO

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

04

SOPA CASERA DE AVE CON ARROZ
FILETE DE CONTRAMUSLO DE POLLO ASADO
PATATA PANADERA
FRUTA FRESCA
PAN DE MOLDE SIN GLUTEN

05

ENSALADA VARIADA CON QUESO
CINTA DE LOMO AL HORNO/PLANCHA
ARROZ EN BLANCO
FRUTA FRESCA
PAN DE MOLDE SIN GLUTEN

06

ESPAGUETIS SIN GLUTEN CON SALSAS DE TOMATE
FILETE DE MERLUZA EN SALSA VERDE
GUISANTES SALTEADOS
FRUTA FRESCA
PAN DE MOLDE SIN GLUTEN

07

GUIZO DE GARBANZOS CON ARROZ
TORTILLA DE PATATA Y CEBOLLA
ENSALADA (LECHUGA, ZANAHORIA FRESCA Y COL LOMBARDA)
FRUTA FRESCA
PAN DE MOLDE SIN GLUTEN

08

CREMA DE CALABACÍN
PALOMETA EN SALSA DE TOMATE
ENSALADA (PEPINO, PIMIENTO ROJO Y RÚCULA)
FRUTA FRESCA
PAN DE MOLDE SIN GLUTEN

11

ARROZ A LA CAMPESINA
TORTILLA FRANCESA
ZANAHORIA RODAJA SALTEADA
YOGUR
PAN DE MOLDE SIN GLUTEN

12

FESTIVO

13

ACELGAS CON PATATAS SALTEADAS
CAZUELA DE RAPE
MENESTRA DE VERDURAS SALTEADA
FRUTA FRESCA
PAN DE MOLDE SIN GLUTEN

14

CODITOS SIN GLUTEN CON ZANAHORIA EN SALSA DE TOMATE
REVUELTO DE HUEVO, PATATAS Y CHAMPIÑÓN
ENSALADA (LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ)
FRUTA FRESCA
PAN DE MOLDE SIN GLUTEN

15

ENSALADA VARIADA CON ATÚN
ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
FRUTA FRESCA
PAN DE MOLDE SIN GLUTEN

18

MACARRONES SIN GLUTEN CON SALSAS DE TOMATE
FILETE DE JUREL AL HORNO AL AJO-ARRIERO
JUDIAS VERDES SALTEADAS
FRUTA FRESCA
PAN DE MOLDE SIN GLUTEN

19

GARBANZOS CON ESPINACAS
TORTILLA DE PATATA Y CALABACÍN
ENSALADA (LECHUGA, ZANAHORIA FRESCA Y CEBOLLA)
FRUTA FRESCA
PAN DE MOLDE SIN GLUTEN

20

ENSALADA VARIADA CON QUESO
ARROZ CON VERDURAS
FRUTA FRESCA
PAN DE MOLDE SIN GLUTEN

21

ACELGAS SALTEADAS CON CEBOLLA, AJO Y PIMENTÓN
FILETE DE FOGONERO AL HORNO CON AJO Y PEREJIL
PATATA DADO AL HORNO
FRUTA FRESCA
PAN DE MOLDE SIN GLUTEN

22

CREMA DE VERDURAS
CINTA DE LOMO AL HORNO/PLANCHA
ENSALADA (LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA)
FRUTA FRESCA
PAN DE MOLDE SIN GLUTEN

25

SOPA DE POLLO CON ARROZ
REVUELTO DE HUEVO, PATATAS Y CEBOLLA
ENSALADA (PEPINO, PIMIENTO ROJO Y RÚCULA)
FRUTA FRESCA
PAN MOLDE SIN GLUTEN

26

CREMA DE JUDIAS VERDES Y ZANAHORIA
ALBÓNDIGAS DE TERNERA SIN GLUTEN Y SIN LACTOSA CON TOMATE
PATATA PANADERA
FRUTA FRESCA
PAN MOLDE SIN GLUTEN

27

GUIZO DE ALUBIAS BLANCAS CASERAS CON ARROZ
TORTILLA FRANCESA
ENSALADA (LECHUGA Y TOMATE)
FRUTA FRESCA
PAN MOLDE SIN GLUTEN

28

ESPIRALES SIN GLUTEN CON CALABACÍN EN SALSA DE TOMATE
FILETE DE ABADJO AL HORNO CON VERDURAS
ZANAHORIA BABY SALTEADA
FRUTA FRESCA
PAN MOLDE SIN GLUTEN

29

ENSALADA VARIADA CON ATÚN
CINTA DE LOMO AL HORNO/PLANCHA
PATATAS COCIDAS
FRUTA FRESCA
PAN MOLDE SIN GLUTEN