

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

02

VACACIONES DE VERANO

VACACIONES DE VERANO

05

06

07

08

09

VACACIONES DE VERANO

VACACIONES DE VERANO

VACACIONES DE VERANO

VACACIONES DE VERANO

VACACIONES DE VERANO

12

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

13

CREMA DE CALABAZA (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

14

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

15

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

16

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

19

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:67,9g AGS:2,3g - Azúcares:13,3g -
Sal:1,0g

20

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

21

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

22

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

23

CREMA DE VERDURAS
(CALABACÍN, ESPINACAS, ZANAHORIA, PATATA)
CINTA DE LOMO FRESCA AL HORNO
CON 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

26

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

27

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

28

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

29

ESPIRALES CON CALABACÍN EN SALSA DE TOMATE
FILETE DE ABADJO 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

30

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