

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

01

CODITOS CON SALSA DE TOMATE Y CEBOLLA (CODITOS, TOMATE Y CEBOLLA)
FILETE DE MERLUZA AL HORNO CON SALSA DE LIMÓN
JUDIAS VERDES Y ZANAHORIA BABY SALTEADA
FRUTA FRESCA (MANZANA)
PAN BLANCO ECOLÓGICO
Kcal 629,95 Lip. 20,33 Prot. 23,88 HC 86,01

08

MACARRONES CON CALABAZA Y SALSA DE TOMATE (MACARRONES, TOMATE, CALABAZA Y CEBOLLA)
TORTILLA FRANCESA HORNEADA
VERDURAS SALTEADAS (PATATAS, JUDIAS VERDES Y ZANAHORIA)
YOGUR
PAN BLANCO ECOLÓGICO
Kcal 578,50 Lip. 19,06 Prot.22,97 HC 76,63

15

SOPA DE AVE CON ARROZ (ARROZ, PUERRO Y POLLO)
CONTRAMUSLO DE POLLO ASADO AL HORNO
PATATA PANADERA HORNEADA (PATATA, CEBOLLA)
FRUTA FRESCA (PLÁTANO)
PAN BLANCO
Kcal 661,54 Lip. 24,64 Prot. 25,02 HC 83,33

22

CODITOS CON ZANAHORIA, CEBOLLA Y SALSA DE TOMATE (CODITOS, ZANAHORIA, CEBOLLA Y TOMATE)
TORTILLA FRANCESA HORNEADA
CON ZANAHORIA RODAJA SALTEADA
YOGUR
PAN BLANCO ECOLÓGICO
Kcal 523,95 Lip.13,47 Prot.21,68 HC 76,66

29

MACARRONES CON SALSA DE TOMATE Y CEBOLLA (MACARRONES, TOMATE Y CEBOLLA)
FILETE DE JUREL AL HORNO AL AJO -ARRIERO
CON JUDÍAS VERDES SALTEADAS (JUDÍAS VERDES, CEBOLLA)
FRUTA FRESCA (MANZANA)
PAN BLANCO ECOLÓGICO
Kcal 652,01 Lip.17,93 Prot.27,43 HC 86,86

02

ENSALADA MIXTA (TOMATE, LECHUGA, ZANAHORIA, MAIZ Y ACEITUNAS)
GARBANZOS ESTOFADOS CON VERDURAS (GARBANZOS, PATATA, ZANAHORIA, PIMIENTO ROJO Y TOMATE)
FRUTA FRESCA (NARANJA)
PAN BLANCO ECOLÓGICO
Kcal 663,34 Lip. 23,57 Prot.,20,75 HC 90,58

09

ENSALADA VARIADA CON ATÚN (TOMATE, LECHUGA, ZANAHORIA, MAIZ Y ATÚN)
ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON VERDURAS (ALUBIAS, PATATA, ZANAHORIA, PIMIENTO ROJO, TOMATE)
FRUTA FRESCA (PLÁTANO)
PAN BLANCO ECOLÓGICO
Kcal 757,80 Lip. 32,29 Prot. 24,87 HC 90,51

16

ENSALADA VARIADA CON QUESO FRESCO (TOMATE, LECHUGA, PEPINO, ZANAHORIA Y QUESO FRESCO)
LENTEJAS GUIADAS A LA JARDINERA (LENTEJAS, PATATA, CALABAZA, ZANAHORIA, PIMIENTO ROJO, TOMATE)
YOGUR
PAN BLANCO
Kcal 650,37 Lip 26,13 Prot. 26,18 HC 76,15

23

ARROZ COCIDO A LA CAMPESINA (ARROZ, CALABAZA, PIMIENTO ROJO, CHAMPIÑONES, GUISANTES Y TOMATE)
ALBÓNDIGAS MIXTAS DE POLLO Y CERDO
GUIADAS CON SALSA DE VERDURITAS (PATATA, ZANAHORIA, JUDÍA VERDE Y GUISANTES)
CON ENSALADA (LECHUGA Y ZANAHORIA FRESCA)
FRUTA FRESCA (NARANJA)
PAN BLANCO ECOLÓGICO
Kcal 662,83 Lip.21,50 Prot.21,33 HC 92,38

30

GARBANZOS COCIDOS CON ESPINACAS (GARBANZOS, PATATAS, CEBOLLA, ESPINACAS, TOMATE)
TORTILLA DE PATATA Y CALABACÍN HORNEADA
ENSALADA (LECHUGA, ZANAHORIA FRESCA Y CEBOLLA)
FRUTA FRESCA (NARANJA)
PAN BLANCO ECOLÓGICO
Kcal 649,20 Lip. 28,03 Prot. 23,83 HC 73,73

03

LENTEJAS GUIADAS A LA HORTELANA (LENTEJAS, PATATA, PIMIENTO ROJO, CEBOLLA Y TOMATE)
TORTILLA DE PATATA Y ESPINACAS HORNEADA
ARROZ PILAF (ARROZ, CEBOLLA)
ZUMO DE NARANJA 100% ECOLÓGICO
PAN BLANCO ECOLÓGICO
Kcal 651,97 Lip. 20,39 Prot. 27,00 HC 87,74

10

SALMOREJO ECOLÓGICO CON PICATOSTES (TOMATE, PAN Y AJO)
HAMBURGUESA MIXTA DE POLLO Y CERDO AL HORNO
CON PISTO (CALABACÍN, BERENJENA, TOMATE, CEBOLLA Y PIMIENTO ROJO)
FRUTA FRESCA (NARANJA)
PAN BLANCO ECOLÓGICO
Kcal 559,27 Lip.27,07 Prot.19,38 HC 55,27

17

ESPAGUETIS CON SALSA DE TOMATE Y CEBOLLA (ESPAGUETIS, TOMATE Y CEBOLLA)
FILETE DE MERLUZA HORNEADA EN SALSA VERDE (CEBOLLA Y PEREJIL)
CON GUISANTES SALTEADOS (GUISANTES, CEBOLLA)
FRUTA FRESCA (PERA)
PAN BLANCO
Kcal 647,69 Lip. 22,42 Prot. 25,01 HC 84,05

24

SALMOREJO ECOLÓGICO CON PICATOSTES (TOMATE, PAN Y AJO)
FILETE DE GALLO SAN PEDRO GUIADO EN SALSA DE TOMATE Y CEBOLLA
MENESTRA DE VERDURAS SALTEADA (PATATA, ZANAHORIA, JUDÍAS VERDES Y GUISANTE)
FRUTA FRESCA (PERA)
PAN BLANCO ECOLÓGICO
Kcal 570,73 Lip. 22,01 Prot. 25,53 HC 63,41

04

PAELLA DE PESCADO (ARROZ, RAPE, JUDÍAS VERDES, ZANAHORIA Y TOMATE)
ESTOFADO DE POLLO CON VERDURAS (TOMATE, PIMIENTO ROJO, PATATA, ZANAHORIA, JUDIA VERDE Y GUISANTES)
ENSALADA (LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ)
FRUTA FRESCA (PERA)
PAN INTEGRAL ECOLÓGICO
Kcal 681,42 Lip. 22,77 Prot. 25,46 HC 91,33

11

LENTEJAS ESTOFADAS (LENTEJAS, PATATA, PUERRO, ZANAHORIA, TOMATE)
REVUELTO DE HUEVO, PATATAS Y CEBOLLA
ENSALADA (LECHUGA, TOMATE Y CEBOLLA)
FRUTA FRESCA (PERA)
PAN INTEGRAL ECOLÓGICO
Kcal 681,75 Lip.20,95 Prot. 29,12 HC 91,05

18

GUIZO DE GARBANZOS CON ARROZ (GARBANZOS, ARROZ, PIMIENTO VERDE, PATATA, CEBOLLA Y TOMATE)
TORTILLA DE PATATA Y CEBOLLA HORNEADA
ENSALADA DE PEPINO, PIMIENTO ROJO Y COL BLANCA
FRUTA FRESCA (MANDARINA)
PAN INTEGRAL
Kcal 718,59 Lip. 20,93 Prot. 25,40 HC 104,29

25

LENTEJAS GUIADAS CON PATATAS (LENTEJAS, PATATAS, PIMIENTO ROJO, TOMATE)
REVUELTO DE HUEVO, PATATAS Y CHAMPIÑÓN
ENSALADA (LECHUGA, TOMATE Y MAIZ)
FRUTA FRESCA (MANZANA)
PAN INTEGRAL ECOLÓGICO
Kcal 631,13 Lip. 21,40 Prot. 27,41 HC 79,37

05

GAZPACHO ECOLÓGICO CON PICATOSTES (TOMATE, PIMIENTO VERDE Y AJO)
ATÚN GUIADO EN SALSA DE TOMATE Y CEBOLLA
ENSALADA (LECHUGA, ZANAHORIA FRESCA Y COL LOMBARDA)
FRUTA FRESCA (MANDARINA)
PAN BLANCO ECOLÓGICO
Kcal 689,70 Lip.22,65 Prot.29,19 HC 57,55

12

PAELLA CON VERDURAS Y POLLO (ARROZ, ZANAHORIA, CALABACÍN, PIMIENTO ROJO, TOMATE Y POLLO)
FILETE DE ABADJO AL HORNO CON SALSA DE CALABACÍN, TOMATE Y CEBOLLA
CON ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA FRESCA
FRUTA FRESCA (MANZANA)
PAN BLANCO ECOLÓGICO
Kcal 658,96 Lip. 19,79 Prot.27,24 HC 92,21

19

GAZPACHO ECOLÓGICO CON PICATOSTES (TOMATE, PIMIENTO VERDE Y AJO)
FILETE DE CABALLA AL HORNO
ENSALADA (LECHUGA, ZANAHORIA FRESCA Y COL LOMBARDA)
FRUTA FRESCA (MANZANA)
PAN BLANCO
Kcal 604,66 Lip.29,76 Prot. 26,25 HC 56,70

26

ENSALADA VARIADA CON ATÚN (TOMATE, LECHUGA, ZANAHORIA, MAIZ Y ATÚN)
ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS (ALUBIAS, PATATA, ZANAHORIA, TOMATE Y PIMIENTO ROJO)
FRUTA FRESCA (MANDARINA)
PAN BLANCO ECOLÓGICO
Kcal 808,89 Lip. 32,03 Prot. 27,94 HC 100,37

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

LUNES

01

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

08

MACARRONES CON CALABAZA Y SALSA DE TOMATE (MACARRONES, TOMATE, CALABAZA Y CEBOLLA)
TORTILLA FRANCESA HORNEADA
VERDURAS SALTEADAS (PATATAS, JUDIAS VERDES Y ZANAHORIA)
YOGUR
PAN BLANCO ECOLÓGICO

15

SOPA DE AVE CON ARROZ (ARROZ, PUERRO Y POLLO)
CONTRAMUSLO DE POLLO ASADO AL HORNO
PATATA PANADERA HORNEADA (PATATA, CEBOLLA)
FRUTA FRESCA (PLÁTANO)
PAN BLANCO
KCAL 453,33 LIP. 16,71 PROT. 16,78 HC 58,26

22

CODITOS CON ZANAHORIA, CEBOLLA Y SALSA DE TOMATE (CODITOS, ZANAHORIA, CEBOLLA Y TOMATE)
TORTILLA FRANCESA HORNEADA
CON ZANAHORIA RODAJA SALTEADA
YOGUR
PAN BLANCO ECOLÓGICO
KCAL 460,30 LIP.13,25 PROT.19,54 HC 63,70

29

MACARRONES CON SALSA DE TOMATE Y CEBOLLA (MACARRONES, TOMATE Y CEBOLLA)
FILETE DE JUREL AL HORNO AL AJO -ARRIERO
CON JUDÍAS VERDES SALTEADAS (JUDÍAS VERDES, CEBOLLA)
FRUTA FRESCA (MANZANA)
PAN BLANCO ECOLÓGICO
KCAL 499,24 LIP.14,58 PROT.20,77 HC 65,15

MARTES

02

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

09

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

16

ENSALADA VARIADA CON QUESO FRESCO (TOMATE, LECHUGA, PEPINO, ZANAHORIA Y QUESO FRESCO)
LENTEJAS GUIADAS A LA JARDINERA (LENTEJAS, PATATA, CALABAZA, ZANAHORIA, PIMIENTO ROJO, TOMATE)
YOGUR
PAN BLANCO
KCAL 416,14 LIP. 16,83 PROT. 14,17 HC 51,25

23

ARROZ COCIDO A LA CAMPESINA (ARROZ, CALABAZA, PIMIENTO ROJO, CHAMPIÑONES, GUISANTES Y TOMATE)
ALBÓNDIGAS DE TERNERA CON VERDURITAS
CON ENSALADA (LECHUGA Y ZANAHORIA FRESCA)
FRUTA FRESCA (NARANJA)
PAN BLANCO ECOLÓGICO
KCAL 496,01 LIP.16,21 PROT.14,77 HC 70,32

30

GARBANZOS COCIDOS CON ESPINACAS (GARBANZOS, PATATAS, CEBOLLA, ESPINACAS, TOMATE)
TORTILLA DE PATATA Y CALABACÍN HORNEADA
ENSALADA (LECHUGA, ZANAHORIA FRESCA Y CEBOLLA)
FRUTA FRESCA (NARANJA)
PAN BLANCO ECOLÓGICO
KCAL 442,62 LIP. 20,58 PROT. 16,46 HC 46,66

MIÉRCOLES

03

LENTEJAS GUIADAS A LA HORTELANA (LENTEJAS, PATATA, PIMIENTO ROJO, CEBOLLA Y TOMATE)
TORTILLA DE PATATA Y ESPINACAS HORNEADA
ARROZ PILAF (ARROZ, CEBOLLA)
ZUMO DE NARANJA 100% ECOLÓGICO
PAN BLANCO ECOLÓGICO

10

SALMOREJO ECOLÓGICO CON PICATOSTES (TOMATE, PAN Y AJO)
HAMBURGUESA DE AVE AL HORNO/PLANCHA
CON PISTO (CALABACÍN, BERENJENA, TOMATE, CEBOLLA Y PIMIENTO ROJO)
FRUTA FRESCA (NARANJA)
PAN BLANCO ECOLÓGICO

17

ESPAGUETIS CON SALSA DE TOMATE Y CEBOLLA (ESPAGUETIS, TOMATE Y CEBOLLA)
FILETE DE MERLUZA HORNEADA EN SALSA VERDE (CEBOLLA Y PEREJIL)
CON GUISANTES SALTEADOS (GUISANTES, CEBOLLA)
FRUTA FRESCA (PERA)
PAN BLANCO
KCAL 500,27 LIP. 17,72 PROT. 19,36 HC 64,14

24

SALMOREJO ECOLÓGICO CON PICATOSTES (TOMATE, PAN Y AJO)
FILETE DE GALLO SAN PEDRO GUIADO EN SALSA DE TOMATE Y CEBOLLA
MENESTRA DE VERDURAS SALTEADA (PATATA, ZANAHORIA, JUDÍAS VERDES Y GUISANTE)
FRUTA FRESCA (PERA)
PAN BLANCO ECOLÓGICO
KCAL 503,04 LIP. 23,50 PROT. 20,78 HC 51,02

JUEVES

04

PAELLA DE PESCADO (ARROZ, RAPE, JUDÍAS VERDES, ZANAHORIA Y TOMATE)
ESTOFADO DE POLLO CON VERDURAS (TOMATE, PIMIENTO ROJO, PATATA, ZANAHORIA, JUDIA VERDE Y GUISANTES)
ENSALADA (LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ)
FRUTA FRESCA (PERA)
PAN INTEGRAL ECOLÓGICO

11

LENTEJAS ESTOFADAS (LENTEJAS, PATATA, PUERRO, ZANAHORIA, TOMATE)
REVUELTO DE HUEVO, PATATAS Y CEBOLLA
ENSALADA (LECHUGA, TOMATE Y CEBOLLA)
FRUTA FRESCA (PERA)
PAN INTEGRAL ECOLÓGICO
KCAL 449,48 LIP.15,34 PROT. 19,19 HC 56,47

18

GUIISO DE GARBANZOS CON ARROZ (GARBANZOS, ARROZ, PIMIENTO VERDE, PATATA, CEBOLLA Y TOMATE)
TORTILLA DE PATATA Y CEBOLLA HORNEADA
ENSALADA DE PEPINO, PIMIENTO ROJO Y COL BLANCA
FRUTA FRESCA (MANDARINA)
PAN INTEGRAL
KCAL 480,21 LIP 16,91 PROT. 17,34 HC 62,56

25

LENTEJAS GUIADAS CON PATATAS (LENTEJAS, PATATAS, PIMIENTO ROJO, TOMATE)
REVUELTO DE HUEVO, PATATAS Y CHAMPIÑÓN
ENSALADA (LECHUGA, TOMATE Y MAIZ)
FRUTA FRESCA (MANZANA)
PAN INTEGRAL ECOLÓGICO
KCAL 415,57 LIP. 15,77 PROT. 18,23 HC 48,11

VIERNES

05

GAZPACHO ECOLÓGICO CON PICATOSTES (TOMATE, PIMIENTO VERDE Y AJO)
ATÚN GUIADO EN SALSA DE TOMATE Y CEBOLLA
ENSALADA (LECHUGA, ZANAHORIA FRESCA Y COL LOMBARDA)
FRUTA FRESCA (MANDARINA)
PAN BLANCO ECOLÓGICO

12

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

19

GAZPACHO ECOLÓGICO CON PICATOSTES (TOMATE, PIMIENTO VERDE Y AJO)
FILETE DE CABALLA AL HORNO
ENSALADA (LECHUGA, ZANAHORIA FRESCA Y COL LOMBARDA)
FRUTA FRESCA (MANZANA)
PAN BLANCO
KCAL 450,20 LIP. 16,02 PROT. 19,79 HC 51,47

26

ENSALADA VARIADA CON ATÚN (TOMATE, LECHUGA, ZANAHORIA, MAIZ Y ATÚN)
ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS (ALUBIAS, PATATA, ZANAHORIA, TOMATE Y PIMIENTO ROJO)
FRUTA FRESCA (MANDARINA)
PAN BLANCO ECOLÓGICO
KCAL 498,06 LIP. 21,36 PROT. 17,16 HC 58,26

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

LUNES

01

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

08

MACARRONES CON CALABAZA Y SALSA DE TOMATE (MACARRONES, TOMATE, CALABAZA Y CEBOLLA)
TORTILLA FRANCESA HORNEADA
VERDURAS SALTEADAS (PATATAS, JUDIAS VERDES Y ZANAHORIA)
YOGUR
PAN BLANCO ECOLÓGICO

15

SOPA CASERA DE VERDURAS CON ARROZ
TORTILLA FRANCESA
PATATA PANADERA HORNEADA (PATATA, CEBOLLA)
FRUTA FRESCA (PLÁTANO)
PAN BLANCO

22

CODITOS CON ZANAHORIA, CEBOLLA Y SALSA DE TOMATE (CODITOS, ZANAHORIA, CEBOLLA Y TOMATE)
TORTILLA FRANCESA HORNEADA
CON ZANAHORIA RODAJA SALTEADA
YOGUR
PAN BLANCO ECOLÓGICO

29

MACARRONES CON SALSA DE TOMATE Y CEBOLLA (MACARRONES, TOMATE Y CEBOLLA)
FILETE DE JUREL AL HORNO AL AJO -ARRIERO
CON JUDÍAS VERDES SALTEADAS (JUDÍAS VERDES, CEBOLLA)
FRUTA FRESCA (MANZANA)
PAN BLANCO ECOLÓGICO

MARTES

02

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

09

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

16

ENSALADA VARIADA CON QUESO FRESCO (TOMATE, LECHUGA, PEPINO, ZANAHORIA Y QUESO FRESCO)
LENTEJAS GUIADAS A LA JARDINERA (LENTEJAS, PATATA, CALABAZA, ZANAHORIA, PIMIENTO ROJO, TOMATE)
YOGUR
PAN BLANCO

23

ARROZ COCIDO A LA CAMPESINA (ARROZ, CALABAZA, PIMIENTO ROJO, CHAMPIÑONES, GUISANTES Y TOMATE)
MERLUZA AL HORNO/PLANCHA
CON ENSALADA (LECHUGA Y ZANAHORIA FRESCA)
FRUTA FRESCA (NARANJA)
PAN BLANCO ECOLÓGICO

30

GARBANZOS COCIDOS CON ESPINACAS (GARBANZOS, PATATAS, CEBOLLA, ESPINACAS, TOMATE)
TORTILLA DE PATATA Y CALABACÍN HORNEADA
ENSALADA (LECHUGA, ZANAHORIA FRESCA Y CEBOLLA)
FRUTA FRESCA (NARANJA)
PAN BLANCO ECOLÓGICO

MIÉRCOLES

03

LENTEJAS GUIADAS A LA HORTELANA (LENTEJAS, PATATA, PIMIENTO ROJO, CEBOLLA Y TOMATE)
TORTILLA DE PATATA Y ESPINACAS HORNEADA
ARROZ PILAF (ARROZ, CEBOLLA)
ZUMO DE NARANJA 100% ECOLÓGICO
PAN BLANCO ECOLÓGICO

10

SALMOREJO ECOLÓGICO CON PICATOSTES (TOMATE, PAN Y AJO)
MERLUZA AL HORNO / PLANCHA
CON PISTO (CALABACÍN, BERENJENA, TOMATE, CEBOLLA Y PIMIENTO ROJO)
FRUTA FRESCA (NARANJA)
PAN BLANCO ECOLÓGICO
KCAL 411,00 LIP.18,93 PROT. 15,67 HC 42,56

17

ESPAGUETIS CON SALSA DE TOMATE Y CEBOLLA (ESPAGUETIS, TOMATE Y CEBOLLA)
FILETE DE MERLUZA HORNEADA EN SALSA VERDE (CEBOLLA Y PEREJIL)
CON GUISANTES SALTEADOS (GUISANTES, CEBOLLA)
FRUTA FRESCA (PERA)
PAN BLANCO

24

SALMOREJO ECOLÓGICO CON PICATOSTES (TOMATE, PAN Y AJO)
FILETE DE GALLO SAN PEDRO GUIADO EN SALSA DE TOMATE Y CEBOLLA
MENESTRA DE VERDURAS SALTEADA (PATATA, ZANAHORIA, JUDÍAS VERDES Y GUISANTE)
FRUTA FRESCA (PERA)
PAN BLANCO ECOLÓGICO

JUEVES

04

PAELLA DE PESCADO (ARROZ, RAPE, JUDÍAS VERDES, ZANAHORIA Y TOMATE)
ESPIRALES CON VERDURAS EN SALSA DE TOMATE
ENSALADA (LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ)
FRUTA FRESCA (PERA)
PAN INTEGRAL ECOLÓGICO

11

LENTEJAS ESTOFADAS (LENTEJAS, PATATA, PUERRO, ZANAHORIA, TOMATE)
REVUELTO DE HUEVO, PATATAS Y CEBOLLA
ENSALADA (LECHUGA, TOMATE Y CEBOLLA)
FRUTA FRESCA (PERA)
PAN INTEGRAL ECOLÓGICO
KCAL 449,48 LIP.15,34 PROT. 19,19 HC 56,47

18

GUIZO DE GARBANZOS CON ARROZ (GARBANZOS, ARROZ, PIMIENTO VERDE, PATATA, CEBOLLA Y TOMATE)
TORTILLA DE PATATA Y CEBOLLA HORNEADA
ENSALADA DE PEPINO, PIMIENTO ROJO Y COL BLANCA
FRUTA FRESCA (MANDARINA)
PAN INTEGRAL

25

LENTEJAS GUIADAS CON PATATAS (LENTEJAS, PATATAS, PIMIENTO ROJO, TOMATE)
REVUELTO DE HUEVO, PATATAS Y CHAMPIÑÓN
ENSALADA (LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ)
FRUTA FRESCA (MANZANA)
PAN INTEGRAL ECOLÓGICO

VIERNES

05

GAZPACHO ECOLÓGICO CON PICATOSTES (TOMATE, PIMIENTO VERDE Y AJO)
ATÚN GUIADO EN SALSA DE TOMATE Y CEBOLLA
ENSALADA (LECHUGA, ZANAHORIA FRESCA Y COL LOMBARDA)
FRUTA FRESCA (MANDARINA)
PAN BLANCO ECOLÓGICO
KCAL 474,88 LIP. 17,20 PROT. 23,30 HC 52,02

12

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

19

GAZPACHO ECOLÓGICO CON PICATOSTES (TOMATE, PIMIENTO VERDE Y AJO)
FILETE DE CABALLA AL HORNO
ENSALADA (LECHUGA, ZANAHORIA FRESCA Y COL LOMBARDA)
FRUTA FRESCA (MANZANA)
PAN BLANCO
KCAL 450,20 LIP. 16,02 PROT. 19,79 HC 51,47

26

ENSALADA VARIADA CON ATÚN (TOMATE, LECHUGA, ZANAHORIA, MAIZ Y ATÚN)
ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS (ALUBIAS, PATATA, ZANAHORIA, TOMATE Y PIMIENTO ROJO)
FRUTA FRESCA (MANDARINA)
PAN BLANCO ECOLÓGICO

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