

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES



16

SOPA DE VERDURAS CON ARROZ (ARROZ, CALABACÍN, ZANAHORIA, PATATA, CEBOLLA Y PUERRO)
RAGOUT DE PAVO AL AJILLO (PAVO, PATATA Y CEBOLLA)
ENSALADA DE PEPINO, PIMIENTO ROJO Y COL BLANCA
FRUTA FRESCA (PLÁTANO)
PAN BLANCO
Kcal 509,24 Lip.14,87 Prot.23,68 HC 67,13

23

ARROZ INTEGRAL CON SALSA DE TOMATE (ARROZ, TOMATE, CEBOLLA, ZANAHORIA Y AJO)
REVUELTO DE HUEVO Y CHAMPIÑONES (HUEVO, CHAMPIÑONES, CEBOLLA Y AJO)
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ
FRUTA FRESCA (PLÁTANO)
PAN BLANCO
Kcal 697,49 Lip.22,35 Prot.16,93 HC 105,25

30

CODITOS AGLIO OLIO (PASTA, AJO Y PEREJIL)
GALLO SAN PEDRO EN SALSA VERDE (GALLO, CEBOLLA, AJO Y PEREJIL)
ENSALADA DE PEPINO, PIMIENTO ROJO Y COL BLANCA
FRUTA FRESCA (MANZANA)
PAN BLANCO
Kcal 611,65 Lip.18,86 Prot.30,03 HC 78,10

10

GAZPACHO CON PICATOSTES (TOMATE, PIMIENTO VERDE Y AJO)
POLLO SALTEADO AL CURRY CON VERDURAS
GUISADAS (POLLO, MENESTRA, PATATA, PIMIENTO ROJO Y CHAMPIÑÓN)
FRUTA FRESCA (PLÁTANO)
PAN BLANCO
Kcal 563,07 Lip.18,07 Prot.25,92 HC 68,99

17

SALMOREJO CON PICATOSTES (TOMATE, PAN Y AJO)
GARBANZOS ESTOFADOS CON VERDURAS (GARBANZO, PATATA, TOMATE, CEBOLLA, PUERRO, ZANAHORIA Y AJO)
FRUTA FRESCA (PERA)
PAN BLANCO
Kcal 642,12 Lip.13,80 Prot.21,09 HC 98,81

24

BRÓCOLI SALTEADO CON PATATA Y AJO
POLLO GUISADO A LA JARDINERA (POLLO, MENESTRA, TOMATE, CEBOLLA, ZANAHORIA Y AJO)
ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA FRESCA
FRUTA FRESCA (PERA)
PAN BLANCO
Kcal 512,78 Lip.21,55 Prot.26,27 HC 52,43

11

ALUBIAS BLANCAS GUISADAS CON VERDURAS (ALUBIAS, PATATAS, TOMATE, CEBOLLA, ZANAHORIA, PIMIENTO VERDE Y PIMIENTO ROJO)
REVUELTO DE HUEVO, PATATA Y CEBOLLA
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y CEBOLLA
FRUTA FRESCA (NARANJA)
PAN BLANCO
Kcal 599,26 Lip.18,60 Prot.23,83 HC 73,54

18

PATATAS ESTOFADAS CON VERDURAS (PATATA, ZANAHORIA, CEBOLLA, PUERRO, TOMATE, PIMIENTO VERDE Y AJO)
SALMÓN EN SALSA DE ENELDO (SALMÓN, CEBOLLA Y AJO)
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA FRESCA (MANDARINA)
PAN BLANCO
Kcal 581,77 Lip.20,45 Prot.25,31 HC 69,28

25

GUISO DE ALUBIAS CON CALABAZA (ALUBIAS, CALABAZA, TOMATE, CEBOLLA, ZANAHORIA, PIMIENTO VERDE, PIMIENTO ROJO Y AJO)
TORTILLA DE PATATA Y CEBOLLA
TOMATE ALIÑADO CON ORÉGANO
FRUTA FRESCA (MANZANA)
PAN BLANCO
Kcal 580,64 Lip.23,91 Prot.23,03 HC 66,83

12

GUISO DE ARROZ INTEGRAL CON VERDURAS (ARROZ, CALABACÍN, CEBOLLA, GUISANTES, ZANAHORIA, TOMATE, PIMIENTO VERDE Y PIMIENTO ROJO)
FILETE DE ABADEJO AL HORNO CON SALSA DE CALABACÍN, CEBOLLA Y TOMATE
ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA
FRUTA FRESCA (PERA)
PAN INTEGRAL
Kcal 563,26 Lip.12,36 Prot.25,64 HC 82,29

19

COLIFLOR AL AJO ARRIERO
MACARRONES INTEGRALES CON SALSA DE TOMATE Y MAGRO (MACARRONES, TOMATE, CERDO, CEBOLLA Y ZANAHORIA)
YOGUR NATURAL
PAN INTEGRAL
Kcal 497,56 Lip.15,00 Prot.25,39 HC 59,77

26

ESPIRALES NAPOLITANA (PASTA, TOMATE NATURAL, TOMATE MADURO, CEBOLLA, ZANAHORIA Y AJO)
SUQUET DE RAPE GUISADO (RAPE, ZANAHORIA, CEBOLLA, PIMIENTO ROJO, PIMIENTO VERDE Y AJO)
ZANAHORIA RODAJA SALTEADA
FRUTA FRESCA (MANDARINA)
PAN INTEGRAL
Kcal 580,32 Lip.11,70 Prot.29,49 HC 87,19

13

JUDÍAS VERDES CON PATATAS AL VAPOR (JUDÍAS VERDES, PATATAS Y CEBOLLA)
LENTEJAS ESTOFADAS CON ZANAHORIA (LENTEJAS, PATATA, ZANAHORIA, TOMATE, CEBOLLA, PIMIENTO VERDE Y PIMIENTO ROJO)
FRUTA FRESCA (MANZANA)
PAN BLANCO
Kcal 534,27 Lip.7,94 Prot.22,62 HC 84,61

20

GUISO DE LENTEJAS CON ARROZ (LENTEJAS, TOMATE, ARROZ, CEBOLLA, ZANAHORIA, PIMIENTO VERDE, PIMIENTO ROJO Y AJO)
REVUELTO DE BACALAO (HUEVO, BACALAO, CEBOLLA, PIMIENTO VERDE, PIMIENTO ROJO Y AJO)
ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA FRESCA Y COL LOMBARDA
FRUTA FRESCA (MANZANA) Y PAN BLANCO
Kcal 603,08 Lip.17,13 Prot.30,05 HC 75,81

27

GAZPACHO CON PICATOSTES (TOMATE, PIMIENTO VERDE Y AJO)
GUISO DE LENTEJAS CON PATATAS (LENTEJAS, PATATA, TOMATE, CEBOLLA, ZANAHORIA, PIMIENTO VERDE, PIMIENTO ROJO Y AJO)
YOGUR NATURAL
PAN BLANCO
566,57 Lip.13,54 Prot.25,85 HC 83,27

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