

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**  
**¡FELIZ**  
**AÑO**  
**NUEVO!**

**04**

VACACIONES DE NAVIDAD

**05**

VACACIONES DE NAVIDAD

**06**

VACACIONES DE NAVIDAD

**07**

ESPIRALES CON CALABACIN EN SALSA DE  
TOMATE  
FILETE DE ABADEJO AL HORNO CON  
VERDURAS  
ZANAHORIA BABY SALTEADA  
YOGUR  
PAN INTEGRAL  
Kcal 652,3 Prot 24,7 Lip 20,4 Hc 87,5 Ags 2,7 Azuc 20,7 Sal 1,4

**08**

ENSALADA VARIADA CON ATUN  
ESTOFADO DE LENTEJAS CON  
ZANAHORIA  
FRUTA FRESCA  
PAN BLANCO  
Kcal 605,6 Prot 18,7 Lip 20,7 Hc 83,9 Ags 3,0 Azuc 20,3 Sal 1,4

**11**

CODITOS EN SALSA DE TOMATE  
FILETE DE MERLUZA AL HORNO CON LIMÓN  
JUDIAS VERDES Y ZANAHORIA BABY SALTEADA  
FRUTA FRESCA  
PAN BLANCO  
Kcal 642,2 Prot 19,8 Lip 19,6 Hc 92,3 AGS 2,6 Azuc 1 8,8 Sal 1,4

**12**

ENSALADA MIXTA ( Lechuga, tomate, maíz,  
cebolla y aceitunas)  
GARBANZOS ESTOFADOS CON VERDURAS  
FRUTA FRESCA  
PAN BLANCO  
Kcal 628,3 Prot 17,9 Lip 20,0 Hc 88,3 AGS 2,9 Azuc 22,7 Sal 2,0

**13**

PAELLA DE PESCADO  
TORTILLA DE PATATATA Y ESPINACAS  
ENSALADA ( Lechuga, zanahoria fresca y col  
lombarda)  
YOGUR  
PAN BLANCO  
Kcal 627,5 Prot 26,7 Lip 20,5 Hc 97,6 AGS 4,9 Azuc 11,3 Sal 3,3

**14**

CREMA PARMENTIER  
ESTOFADO DE POLLO CON VERDURAS  
ENSALADA ( Lechuga, tomate y maíz)  
FRUTA FRESCA  
PAN INTEGRAL  
Kcal 650,6 Prot 24,5 Lip 20,0 Hc 85,0 AGS 3,7 Azuc 26,0 Sal 1,5

**15**

LENTEJAS A LA HORTELANA  
TAQUITOS DE ATUN EN SALSA DE  
TOMATE  
ARROZ PILAF  
FRUTA FRESCA  
PAN BLANCO  
Kcal 643,6 Prot 21,4 Lip 19,8 Hc 93,3 AGS 2,7 Azuc 16,1 Sal 1,7

**18**

MACARRONES CON CALABAZA Y SALSA DE  
TOMATE  
TORTILLA FRANCESA  
VERDURAS SALTEADAS (zanahoria, judía verde,  
patata)  
YOGUR  
PAN BLANCO  
Kcal 652,4 Prot 23,0 Lip 23,4 Hc 85,1 AGS 5,5 Azuc 11,2 Sal 2,3

**19**

ENSALADA VARIADA CON ATUN  
ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON  
VERDURAS  
FRUTA FRESCA  
PAN BLANCO  
Kcal 608,4 Prot 18,3 Lip 20,5 Hc 81,7 AGS 2,8 Azuc 21,3 Sal 1,4

**20**

CREMA DE ZANAHORIA  
HAMBURGUESA DE TERNERA AL HORNO  
PISTO (HORTALIZAS CON TOMATE)  
FRUTA FRESCA  
PAN BLANCO  
Kcal 664,1 Prot 19,0 Lip 21,1 Hc 86,4 AGS 5,0 Azuc 26,5 Sal 1,7

**21**

LENTEJAS ESTOFADAS  
REVUELTO DE HUEVO, PATATAS Y CEBOLLA  
ENSALADA (lechuga y zanahoria fresca)  
FRUTA FRESCA  
PAN INTEGRAL  
Kcal 632,4 Prot 23,7 Lip 20,3 Hc 86,5 AGS 4,1 Azuc 18,7 Sal 1,4

**22**

PAELLA CON VERDURAS Y POLLO  
FILETE DE ABADEJO AL HORNO CON  
CALABACIN, TOMATE Y CEBOLLA  
ENSALADA (lechuga, tomate, cebolla)  
FRUTA FRESCA  
PAN BLANCO  
Kcal 597,4 Prot 17,8 Lip 20,1 Hc 76,0 AGS 2,6 Azuc 20,6 Sal 1,3

**25**

SOPA DE AVE CON ARROZ  
CONTRAMUSLO DE POLLO ASADO  
PATATA PANADERA  
FRUTA FRESCA  
PAN BLANCO  
Kcal 650,6 Prot 24,0 Lip 21,4 Hc 87,8 AGS 3,8 Azuc 14,9 Sal 1,7

**26**

ENSALADA VARIADA CON QUESO  
LENTEJAS A LA JARDINERA  
FRUTA FRESCA  
PAN BLANCO  
Kcal 591,2 Prot 18,7 Lip 20,6 Hc 81,3 AGS 4,5 Azuc 20,0 Sal 2,0

**27**

ESPAGUETIS CON SALSA DE TOMATE  
FILETE DE MERLUZA EN SALSA VERDE  
GUISANTES SALTEADOS  
FRUTA FRESCA  
PAN BLANCO  
Kcal 659,2 Prot 22,5 Lip 19,7 Hc 92,2 AGS 2,6 Azuc 18,6 Sal 1,3

**28**

GUIZO DE GARBANZOS CON ARROZ  
TORTILLA DE PATATA Y CEBOLLA  
ENSALADA ( Lechuga, zanahoria fresca y col  
lombarda)  
YOGUR  
PAN INTEGRAL  
Kcal 677,8 Prot 23,0 Lip 19,8 Hc 96,4 AGS 4,3 Azuc 12,7 Sal 3,5

**29**

CREMA DE CALABACÍN  
PALOMETA EN SALSA DE TOMATE  
ENSALADA (pepino, pimienta roja y  
rúcula)  
FRUTA FRESCA  
PAN BLANCO  
Kcal 637,2 Prot 22,0 Lip 19,9 Hc 81,7 AGS 2,6 Azuc 19,2 Sal 1,2