

**LUNES**

**MARTES**

**MIÉRCOLES**

**JUEVES**

**VIERNES**

**01**

**FESTIVO**

**02**

CREMA DE ZANAHORIA  
HAMBURGUESA MIXTA DE POLLO Y CERDO  
AL HORNO  
PISTO (HORTALIZAS CON TOMATE)  
FRUTA FRESCA  
PAN BLANCO

Kcal461.5 - Prot:15.4g - Lip:12.71g - Hc:65.1g - Ags:2.4g - Azúc:22.1g - Sal:1.0g

**03**

ENSALADA VARIADA CON ATUN  
ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON VERDURAS  
FRUTA FRESCA  
PAN BLANCO

Kcal 494.6-Prot 15.8- Lip 18.0 HC 61.9- AGS 2,7- Azúc 18.3- Sal 1,0

**04**

LENTEJAS ESTOFADAS  
(lentejas, patatas, puerros, zanahoria, tomate)  
REVUELTO DE HUEVO, PATATAS Y CEBOLLA  
ENSALADA (LECHUGA Y ZANAHORIA FRESCA)  
FRUTA FRESCA  
PAN INTEGRAL

Kcal 488.0 - Prot:19.2g - Lip:18.5g - Hc:61.6g Ags:3.8g - Azúcares:15,3g - Sal:1,0g

**05**

PAELLA CON VERDURAS Y POLLO (ARROZ POLLO,  
ZANAHORIA CALABACIN PIMIENTO ROJO, TOMATE)  
FILETE DE ABADJO AL HORNO CON  
CALABACIN, TOMATE Y CEBOLLA  
ENSALADA (lechuga, tomate, cebolla)  
FRUTA FRESCA  
PAN BLANCO

Kcal 519.7-Prot 19.9 - Lip 17.0- HC 70,1 AGS 2,8 Azúc.12,7 Sal 1,6

**08**

SOPA DE AVE CON ARROZ  
CONTRAMUSLO DE POLLO ASADO  
PATATA PANADERA (PATATA Y CEBOLLA)  
FRUTA FRESCA  
PAN BLANCO

Kcal 495.9- Prot:17.6g - Lip:19.2g - Hc:60.8g Ags:3,8g - Azúcares:11,5g - Sal:0,7g

**09**

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

Kcal 470.1- Prot 14.3- Lip 18.5- Hc 61.6- Ags 3,5 Azuc 16.3- Sal 1,0

**10**

ESPAGUETIS CON SALSAS DE TOMATE  
FILETE DE MERLUZA EN SALSAS VERDE  
GUISANTES SALTEADOS  
(guisante y cebolla)  
FRUTA FRESCA  
PAN BLANCO

Kcal 516.8- Prot 17.8- Lip 16.5- Hc 69.7- Ags 2,7 Azuc 14.7- Sal 1,0

**11**

GUIZO DE GARBANZOS CON ARROZ  
(garbanzo, arroz, patata, tomate, pimienta  
verde)  
TORTILLA DE PATATA Y CEBOLLA  
ENSALADA (LECHUGA, ZANAHORIA FRESCA Y  
COL LOMBARDA)  
FRUTA FRESCA  
PAN INTEGRAL

Kcal 525.7-Prot 18.4- Lip 16.0 HC 72.1- AGS 3.0 Azúc.14,6 Sal 1.0

**12**

CREMA DE CALBACIN  
(calabacin y patata)  
PALOMETA EN SALSAS DE TOMATE  
ENSALADA (PEPINO, PIMIENTO ROJO Y  
RÚCULA)  
FRUTA FRESCA  
PAN BLANCO

Kcal 472.8- Prot 19.6-Lip 18.1- Hc 52.2- Ags 2,7- Azuc 15.-Sal 0.8

**15**

ARROZ A LA CAMPESINA (arroz, guisantes,  
calabaza, pimiento rojo, tomate, champiñón)  
TORTILLA FRANCESA  
CON ZANAHORIA RODAJA SALTEADA  
YOGUR  
PAN BLANCO

KCAL 520.0-PROT 17.4-LIP 19.3-HC 68.4- AGS 5.5- AZUC 11.8 SAL 1.2

**16**

CREMA DE CALABAZA (calabaza, patata)  
ALBÓNDIGAS MIXTAS DE POLLO Y CERDO  
CON SALSAS DE VERDURITAS  
CON ENSALADA (lechuga y zanahoria fresca)  
FRUTA FRESCA  
PAN BLANCO

KCAL 448.7-PROT 14.4- LIP 16.2- HC 57.7- AGS 3.2- AZUC 16.2- SAL 0.9

**17**

LENTEJAS GUIADAS CON PATATAS (lentejas,  
patata, pimiento rojo, tomate)  
CAZUELA DE RAPE (rape, patata, pimiento  
rojo, guisantes)  
CON MENESTRA DE VERDURAS SALTEADA  
(zanahoria, judía verde, guisante, patata)  
FRUTA FRESCA  
PAN BLANCO

KCAL 479.5-PROT 22.8- LIP 18.2- HC 56.3- AGS 3.0 AZUC 12.8-SAL 0.9

**18**

CODITOS CON ZANAHORIA Y SALSAS DE  
TOMATE (coditos, zanahoria, tomate)  
REVUELTO DE HUEVO, PATATAS Y  
CHAMPIÑÓN  
CON ENSALADA (lechuga, tomate y maíz)  
FRUTA FRESCA  
PAN INTEGRAL

KCAL 518.5-PROT 17.4- LIP 15.9-HC 75.4- AGS 3.4- AZUC 14.5 SAL 1.1

**19**

ENSALADA VARIADA CON ATÚN (lechuga,  
tomate, maíz, zanahoria y atún en aceite  
escurrido)  
ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS (alubias,  
patata, zanahoria, pimiento rojo, tomate)  
FRUTA FRESCA  
PAN BLANCO

KCAL 502.1-PROT 15.9- LIP 18.0-HC 61.0 AGS 2.7-AZUC 17.8 SAL 1.1

**22**

MACARRONES CON SALSAS DE TOMATE  
(macarrones, tomate)  
FILETE DE JUREL AL HORNO AL AJO-ARRIERO  
CON JUDÍAS VERDES SALTEADAS (judías verdes,  
cebolla)  
FRUTA FRESCA  
PAN BLANCO

KCAL 697.0 PROT 21,9 LIP 22,6 HC 90,7 AGS 3,1 AZUC 16,4 SAL 4,9

**23**

GARBANZOS CON ESPINACAS (garbanzos,  
patata, espinacas, tomate)  
TORTILLA DE PATATA Y CALABACIN  
CON ENSALADA (lechuga, zanahoria fresca y  
cebolla)  
FRUTA FRESCA  
PAN BLANCO

KCAL 638,4 PROT 18,8 LIP 21,2 HC 85,10 AGS 3,0 AZUC 18,1 SAL 3,1

**24**

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

KCAL 636,7 PROT 19,3 LIP 21,8 HC 88,1 AGS 6,3 AZUC 14,2 SAL 2,2

**25**

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

KCAL 669.6 PROT 26.2 LIP 21.6 HC 88.5 AGS 2.9 AZUC 16.9 SAL 1.2

**26**

CREMA DE VERDURAS  
(calabacin, espinacas, zanahoria, patata)  
CINTA DE LOMO FRESCA AL HORNO  
CON ENSALADA (lechuga, tomate y  
zanahoria fresca)  
FRUTA FRESCA  
PAN BLANCO

KCAL 629.7 PROT 23.7 LIP 20.8 HC 80.9 AGS 3.9 AZUC 21.0 SAL 1.4

**29**

**VACACIONES  
SEMANA  
SANTA**

**30**

**VACACIONES  
SEMANA  
SANTA**

**31**

**VACACIONES  
SEMANA  
SANTA**

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