

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

VACACIONES
SEMANA
SANTA

02

VACACIONES
SEMANA
SANTA

05

DÍA NO LECTIVO

06

ENSALADA MIXTA (Lechuga, tomate, maíz, cebolla y aceitunas)
LENTEJAS A LA HORTELANA (LENTEJAS, PATATA, PIMIENTO ROJO, TOMATE)
FRUTA FRESCA
PAN BLANCO
KCAL 506.2 PROT 14.6 LIP 17.9 HC 66.2 AGS 2.6 AZUC 19.3 SAL 1.6

07

PAELLA DE PESCADO (ARROZ, RAPE, JUDIAS VERDES, ZANAHORIA, TOMATE)
TORTILLA DE PATATATA Y ESPINACAS
ENSALADA (Lechuga, zanahoria fresca y col lombarda)
FRUTA FRESCA
PAN BLANCO
KCAL 556.0 PROT 19.3 LIP 17.9 HC 77.8 AGS 5.1 AZUC 9.6 SAL 1.2

08

CREMA PARMENTIER (ZANAHORIA, PUERRO Y PATATA)
ESTOFADO DE POLLO CON VERDURAS
ENSALADA (Lechuga, tomate y maíz)
FRUTA FRESCA
PAN INTEGRAL
KCAL 459.5 PROT 16.9 LIP 18.1 HC 55.1 AGS 3.2 AZUC 22.1 SAL 0.9

09

GARBANZOS ESTOFADOS CON VERDURAS (GARBANZOS, PATATA, PIMIENTO ROJO, ZANAHORIA, TOMATE)
FILETE DE ATUN EN SALSAS DE TOMATE
ARROZ PILAF(arroz y cebolla)
FRUTA FRESCA
PAN BLANCO
KCAL 515.4 PROT 23.2 LIP 18.5 HC 67.8 AGS 2.9 AZUC 12.9 SAL 1.3

12

MACARRONES CON CALABAZA Y SALSAS DE TOMATE (MACARRONES, CALABAZA Y TOMATE)
TORTILLA FRANCESA
CON VERDURAS SALTEADAS (zanahoria, judía verde, patata)
YOGUR
PAN BLANCO
KCAL 509.2 PROT 19.4 LIP 18.8 HC 63.5 AGS 5.3 AZUC 10.2 SAL 1.2

13

ENSALADA VARIADA CON ATUN (lechuga, tomate, maíz, zanahoria y atun)
ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON VERDURAS(ALUBIAS, PATATA, ZANAHORIA, PIMIENTO ROJO Y TOMATE)
FRUTA FRESCA
PAN BLANCO
KCAL 494.6 PROT 15.8 LIP 18.0 HC 61.9 AGS 2.7 AZUC 18.3 SAL 1.0

14

CREMA DE ZANAHORIA(ZANAHORIA Y PATATA)
HAMBURGUESA MIXTA DE POLLO Y CERDO AL HORNO CON PISTO (hortalizas con tomate, berenjena, calabacín, cebolla pimienta rojo y verde)
FRUTA FRESCA
PAN BLANCO
KCAL 461.5 PROT 15.4 LIP 12.7 HC 65.1 AGS 2.4 AZUC 22.1 SAL 1.0

15

LENTEJAS ESTOFADAS (LENTEJAS, PATATAS, PUERROS, ZANAHORIAS, TOMATE)
REVUELTO DE HUEVO, PATATAS Y CEBOLLA
ENSALADA (lechuga y zanahoria fresca)
FRUTA FRESCA
PAN INTEGRAL
KCAL 488.0 PROT 19.2 LIP 18.5 HC 61.6 AGS 3.8 AZUC 15.3 SAL 1.0

16

PAELLA CON VERDURAS Y POLLO(ARROZ, POLLO, CALABACIN, PIMIENTO ROJO, TOMATE)
FILETE DE ABADEJO 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 AZUC 12.7 SAL 1.6

19

SOPA DE AVE CON ARROZ
CONTRAMUSLO DE POLLO ASADO
PATATA PANADERA(patata y cebolla)
FRUTA FRESCA
PAN BLANCO
KCAL 495.9 PROT 17.6 LIP 19.2 HC 60.8 AGS 3.8 AZUC 11.5 SAL 0.7

20

ENSALADA VARIADA CON QUESO (lechuga, tomate, pepino, zanahoria y queso fresco)
LENTEJAS A LA JARDINERA(LENTEJA, 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

21

ESPAGUETIS CON SALSAS DE TOMATE (ESPAGUETIS Y TOMATE)
FILETE DE MERLUZA EN SALSAS VERDES
GUISANTES SALTEADOS (guisantes y cebolla)
FRUTA FRESCA
PAN BLANCO
KCAL 516.8 PROT 17.8 LIP 16.5 HC 69.5 AGS 2.6 AZUC 14.7 SAL 1.0

22

GUIZO DE GARBANZOS CON ARROZ(GARBANZO, ARROZ, PATATA, TOMATE, PIMIENTO 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 AZUC 14.6 SAL 1.0

23

CREMA DE CALBACÍN (CALABACIN Y PATATA)
PALOMETA EN SALSAS DE TOMATE
ENSALADA (pepino, pimienta roja y rúcula)
FRUTA FRESCA
PAN BLANCO
KCAL 472.8 PROT 19.6 LIP 18.1 HC 52.2 AGS 2.7 AZUC 15.6 SAL 0.8

26

ARROZ A LA CAMPESINA (arroz, guisantes, calabaza, pimienta roja, tomate, champiñón)
TORTILLA FRANCESA
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

27

CREMA DE CALABAZA (CALABAZA, PATATA)
ALBONDIGAS MIXTAS DE POLLO Y CERDO CON SALSAS DE VERDURITAS
ENSALADA (Lechuga y zanahoria fresca)
FRUTA FRESCA
PAN BLANCO
KCAL 448.7 PROT 14.4 LIP 16.2 HC 57.6 AGS 3.2 AZUC 16.2 SAL 0.9

28

LENTEJAS GUIADAS CON PATATAS (LENTEJAS PATATAS, PIMIENTO ROJO, TOMATE)
CAZUELA DE RAPE(rape, patata, pimienta roja, guisante)
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

29

CODITOS CON ZANAHORIA Y SALSAS DE TOMATE (CODITO, ZANAHORIA Y TOMATE)
REVUELTO DE HUEVO, PATATAS Y CHAMPIÑÓN
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

30

ENSALADA VARIADA CON ATUN (lechuga, tomate, maíz, zanahoria y atun)
ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS (ALUBIAS, PATATAS, 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