

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

DÍA NO LECTIVO

03

MACARRONES CON SALSA DE TOMATE
TORTILLA DE PATATA Y CEBOLLA
ENSALADA (Lechuga, zanahoria fresca y
cebolla)
FRUTA FRESCA
PAN BLANCO

Kcal 512.1 Prot 17.9 Lip 1.98 Hc 60.8 Ags 3.7 Azuc 14.3 Sal 1,0

04

ENSALADA VARIADA CON QUESO
(lechuga tomate, pepino, zanahoria, y queso
fresco)
ARROZ CON VERDURAS (arroz, judías, verdes,
guisantes, zanahorias, pimiento rojo y
tomate).
FRUTA FRESCA Y PAN BLANCO

Kcal 446.8 Prot 9.0 Lip 15,3 Hc 65,9 Ags 3,0 Azuc 9.5 Sal 1,0

05

LENTEJAS CON VERDURAS (lentejas
zanahoria patata, pimiento tomate)
FILETE DE FOGONERO AL HORNO CON AJO Y
PEREJIL
PATATA DADO AL HORNO
FRUTA FRESCA
PAN INTEGRAL

Kcal 494.1 Prot 20.8 Lip 17.5 Hc 61.5 Ags 2.9 Azuc 12.2sal 0.7

06

CREMA DE VERDURAS (calabacín,
espinacas, zanahoria y patatas)
CINTA DE LOMO FRESCA AL HORNO
ENSALADA (Lechuga, tomate y zanahoria
fresca)
FRUTA FRESCA
PAN BLANCO

Kcal 467.4 Prot 17.4 Lip 18.1 Hc 54.2 Ags 3.7 Azuc 18.9 Sal 0.9

07

SOPA DE POLLO CON ARROZ (arroz, pollo y
zanahoria)
REVUELTO DE HUEVO, PATATAS Y CEBOLLA
ENSALADA (pepino, pimiento rojo y rúcula)
FRUTA FRESCA
PAN BLANCO

Kcal 455.2 Prot 14.2 Lip 16.5 Hc 58.4 Ags 3,5 Azuc 13.3 Sal 0,9

10

CREMA DE JUDIAS VERDES Y ZANAHORIA
(judías verdes, zanahoria y patata)
ALBONDIGAS MIXTAS DE POLLO Y CERDO EN
SALSA ESPAÑOLA
PATATA PANADERA (patata y cebolla)
FRUTA FRESCA
PAN BLANCO

Kcal 522.5 Prot 15.5 Lip 16.2 Hc 70.8 Ags 3,1 Azuc 19,1 Sal 1,0

11

GUIISO DE ALUBIAS BLANCAS CASERAS CON
ARROZ
(alubias, arroz, patata, zanahoria tomate)
TORTILLA FRANCESA
ENSALADA (Lechuga y tomate)
FRUTA FRESCA
PAN BLANCO

Kcal 526.0 Prot 18.2 Lip 17.5 Hc 68.9 Ags 3.5 Azuc 13.5 Sal 0.9

12

ESPIRALES CON CALABACIN EN SALSA DE
TOMATE (espirales, calabacín, tomate)
FILETE DE ABADENO AL HORNO CON
VERDURAS
ZANAHORIA BABY SALTEADA
FRUTA FRESCA
PAN INTEGRAL

Kcal 522.8 Prot 21.7 Lip 16.4 Hc 68.7 Ags 2.6 Azuc 17.4 Sal 1.0

13

ENSALADA VARIADA CON ATÚN (lechuga,
tomate, maíz, zanahoria y atún)
ESTOFADO DE LENTEJAS CON
ZANAHORIA
(lentejas, patatas, zanahoria, tomate)
FRUTA FRESCA
PAN BLANCO

Kcal 481.3 Prot 17.2 Lip 17.1 Hc 64.0 Ags 2.6 Azuc 17.3 Sal 1.0

14

CODITOS EN SALSA DE TOMATE
(coditos y tomate)
FILETE DE MERLUZA AL HORNO CON LIMÓN
JUDIAS VERDES Y ZANAHORIA BABY SALTEADA
FRUTA FRESCA
PAN BLANCO

Kcal 509.9 Prot 15.7 Lip 17.5 Hc 68.7 Ags 2.7azuc 15.3 Sal 0,9

17

ENSALADA MIXTA (Lechuga, tomate, maíz,
cebolla y aceitunas)
GARBANZOS ESTOFADOS CON VERDURAS
(garbanzos, patata, pimiento rojo,
zanahoria, tomate).
FRUTA FRESCA
PAN BLANCO

Kcal 506.2 Prot 14.6 Lip 17.9 Hc 66.2 Ags 2.6 Azuc 19.6 Sal 1.6

18

PAELLA DE PESCADO
(arroz, rape, judías verdes, zanahoria, tomate)
TORTILLA DE PATATATA Y ESPINACAS
ENSALADA (Lechuga, zanahoria fresca y col
lombarda)
YOGUR
PAN BLANCO

Kcal 556.0 Prot 19,3 Lip 17,9 Hc 77,8 Ags 5,1 Azuc 9,6 Sal 1,2

19

CREMA PARMENTIER
(zanahoria, puerro, 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

20

LENTEJAS A LA HORTELANA
(lenteja, patata, pimiento rojo, tomate)
FILETE DE ATUN EN SALSA 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

21

MACARRONES CON CALABAZA Y SALSA DE
TOMATE (macarrones, calabaza, tomate)
TORTILLA FRANCESA
VERDURAS SALTEADAS
(zanahoria, judía verde, patata)
YOGUR
PAN BLANCO

Kcal 509,2 Prot 19,2 Lip 18,8 Hc 63,5 Ags 5,3 Azuc 10,2 Sal 1,2

24

ENSALADA VARIADA CON ATÚN
(lechuga tomate, maíz, zanahoria y atún)
LENTEJAS ESTOFADAS
(lentejas, patata puerro zanahoria 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

25

CREMA DE ZANAHORIA (zanahoria y patata)
HAMBURGUESA MIXTA DE POLLO Y CERDO AL
HORNO CON PISTO HORTALIZAS CON TOMATE
(berenjena, calabacín, pimiento rojo y verde,
cebolla y tomate)
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

26

DÍA DEL CELIACO
ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON VERDURA
(alubias, patatas, zanahoria, pimiento rojo,
tomate)
REVUELTO DE HUEVO, PATATAS Y CEBOLLA
ENSALADA (lechuga y zanahoria fresca)
FRUTA FRESCA
PAN INTEGRAL /PAN SIN GLUTEN

Kcal 519.7 Prot 19.9 Lip 17.0 Hc 70.1 Ags 2.8 Azuc 12.7 Sal 1,6

27

PAELLA CON VERDURAS Y POLLO
(arroz, pollo, zanahoria, calabacín,
pimiento rojo, tomate)
FILETE DE ABADENO AL HORNO CON
CALABACIN, TOMATE Y CEBOLLA
ENSALADA (lechuga, tomate, cebolla)
FRUTA FRESCA
PAN BLANCO

Kcal 605,6 Prot 19,6 Lip 20,7 Hc 83,9 Ags 3,0 Azuc 20,3 Sal 1,4

28

SOPA DE AVE CON ARROZ
FILETE DE 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

31



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