

**LUNES**

**MARTES**

**MIÉRCOLES**

**JUEVES**

**VIERNES**

**01**

ENSALADA VARIADA CON QUESO  
(lechuga, tomate, pepino, zanahoria y queso fresco)  
LENTEJAS A LA JARDINERA (lentejas, patatas, calabaza, zanahoria, pimiento rojo y tomate)  
FRUTA FRESCA  
PAN BLANCO

KCAL 470.1 PROT 14. LIP 18.5 HC 61.6 AGS 3.5 AZUC 16.3 Sal 1.0

**07**

ARROZ A LA CAMPESINA (arroz, guisantes, calabaza, pimiento rojo, 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

**14**

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

KCAL 514.4 PROT 18.4 LIP 15.1 HC 67.9 AGS 2.3 AZUC 13.3 Sal 1.0

**21**

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 445.2 PROT 14.2 LIP 16.5 HC 58.4 AGS 3.5 AZUC 13.3 SAL 0.9

**28**

Felices vacaciones

**01**

ENSALADA VARIADA CON QUESO  
(lechuga, tomate, pepino, zanahoria y queso fresco)  
LENTEJAS A LA JARDINERA (lentejas, patatas, calabaza, zanahoria, pimiento rojo y tomate)  
FRUTA FRESCA  
PAN BLANCO

KCAL 470.1 PROT 14. LIP 18.5 HC 61.6 AGS 3.5 AZUC 16.3 Sal 1.0

**08**

CREMA DE CALABAZA (calabaza, patata)  
ALBONDIGAS MIXTA DE POLLO Y CERDO CON SALSA 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

**15**

GARBANZOS CON ESPINACAS (garbanzo, patata, espinaca, tomate)  
TORTILLA DE PATATA Y CALABACÍN  
ENSALADA (Lechuga, zanahoria fresca y cebolla)  
FRUTA FRESCA  
PAN BLANCO

KCAL 512.1 PROT 17.9 LIP 19.8 HC 60.8 AGS 3.7 AZUC 14.3 Sal 1.0

**22**

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

**29**

Felices vacaciones

**02**

ESPAGUETIS CON SALSA DE TOMATE (ESPAGUETIS Y TOMATE)  
FILETE DE MERLUZA EN SALSA VERDE  
GUISANTES SALTEADOS (guisante, 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

**09**

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

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

**16**

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 446.8 PROT 9.0 LIP 15.3 HC 65.9 AGS 3.0 AZUC 9.5 SAL 1.0

**23**

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

**30**

Felices vacaciones

**03**

GUIISO DE GARBANZOS CON ARROZ (garbanzos, arroz, patatas, tomate y 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

**10**

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

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

**17**

LENTEJAS CON VERDURAS (lentejas, patata, pimiento rojo, 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 12.25 SAL 0.7

**24**

ESPIRALES CON CALABACIN EN SALSA DE TOMATE (espirales, calabacín, y tomate)  
FILETE DE ABADEJO AL HORNO CON VERDURAS CON 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



**04**

CREMA DE CALBACÍN (calabacín, patata)  
PALOMETA EN SALSA 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 15.6 Sal 0.8

**11**

ENSALADA VARIADA CON ATÚN (lechuga, tomate, maíz, zanahoria, y atún)  
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

**18**

CREMA DE VERDURAS (calabacín, espinacas, zanahoria, patata)  
CINTA DE LOMO FRESCA AL HORNO  
ENSALADA (Lechuga, tomate y zanahoria)  
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



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