

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

FESTIVO

01
CREMA DE ZANAHORIA
HAMBURGUESA DE POLLO A LA PLANCHA
ENSALADA DE TROPICAL (LECHUGA, PIÑA Y MAIZ)
YOGUR
PAN BLANCO
563,3Kcal - Prot:28,7g - Lip:21,2g - HC:59,3g
AGS:6,6g - Azúcares:31,8g - Sal:2,1g

02
LENTEJAS CON VERDURAS
VARITAS DE MERLUZA EMPANADAS
PURÉ DE PATATAS
FRUTA DE TEMPORADA
PAN BLANCO
682,5Kcal - Prot:24,4g - Lip:20,2g - HC:94,9g
AGS:5,1g - Azúcares:20,3g - Sal:2,6g

06
CODITOS NAPOLITANA GRATINADOS
FILETES DE CONTRAMUSLO DE POLLO AL HORNO / PLANCHA
MENESTRA DE VERDURAS SALTEADAS CON AJO Y PIMENTÓN
FRUTA DE TEMPORADA y PAN BLANCO
670,9Kcal - Prot:34,9g - Lip:24,4g - HC:75,1g
AGS:6,0g - Azúcares:20,1g - Sal:2,0g

07
SOPA DE PESCADO CON ARROZ
TORTILLA DE PATATAS Y CEBOLLA
ENSALADA DE LECHUGA ICEBERG CON QUESO
YOGUR
PAN BLANCO
677,3Kcal - Prot:28,6g - Lip:27,3g - HC:75,9g
AGS:7,7g - Azúcares:24,0g - Sal:3,8g

08
COCIDO ANDALUZ COMPLETO
ABADEJO A LA PLANCHA / HORNO
ENSALADA MEDITERRANEA (LECHUGA , TOMATE, ATUN, PEPINO, PIMIENTO Y CEBOLLA)
FRUTA DE TEMPORADA y PAN BLANCO
574,3Kcal - Prot:34,5g - Lip:19,6g - HC:59,1g
AGS:3,4g - Azúcares:18,5g - Sal:1,6g

09
PURÉ DE VERDURAS
CINTA DE LOMO A LA ESPAÑOLA
PATATAS FRITAS
HELADO
PAN BLANCO
715,5Kcal - Prot:31,8g - Lip:31,9g - HC:71,7g
AGS:11,8g - Azúcares:27,6g - Sal:1,9g

10
ARROZ CON SALSA DE TOMATE
FILETE DE MERLUZA AL HORNO / PLANCHA
ENSALADA AMERICANA (COL, ZANAHORIA, CEBOLLA, SURIMI Y MANZANA)
FRUTA DE TEMPORADA
PAN BLANCO
529,0Kcal - Prot:21,8g - Lip:13,3g - HC:77,9g
AGS:2,0g - Azúcares:18,1g - Sal:1,8g

13
SOPA DE PICADILLO CON FIDEOS, POLLO, HUEVO COCIDO Y YORK
HAMBURGUESA DE TERNERA A LA PLANCHA
PATATAS FRITAS
FRUTA DE TEMPORADA
PAN BLANCO
730,7Kcal - Prot:26,6g - Lip:36,9g - HC:76,8g
AGS:13,8g - Azúcares:19,7g - Sal:1,4g

14
ENSALADA DE ARROZ (Arroz, lechuga, zanahoria, maíz ,atún y mahonesa)
TORTILLA FRANCESA
TOMATE ALIÑADO CON OREGANO
HELADO
PAN BLANCO
693,4Kcal - Prot:23,3g - Lip:42,7g - HC:57,0g
AGS:12,1g - Azúcares:21,3g - Sal:2,1g

15
LENTEJAS CON CHORIZO
CAPRICHIO DE CALAMAR
ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA DE TEMPORADA
PAN BLANCO
685,8Kcal - Prot:21,7g - Lip:35,1g - HC:65,3g
AGS:7,6g - Azúcares:18,4g - Sal:3,1g

16
CREMA DE VERDURAS
REDONDO DE PAVO EN SALSA DE TOMATE
ARROZ SALTADO CON AJO Y CEBOLLA
YOGUR
PAN BLANCO
687,6Kcal - Prot:26,9g - Lip:26,7g - HC:82,3g
AGS:8,1g - Azúcares:29,2g - Sal:8,3g

17
ESPIRALES A LA MILANESA
BACALAO AL HORNO CON AJO Y PEREJIL
ENSALADA CÉSAR
FRUTA DE TEMPORADA
PAN BLANCO
619,8Kcal - Prot:28,8g - Lip:20,3g - HC:76,5g
AGS:4,6g - Azúcares:19,7g - Sal:1,7g

20
ESPAGUETIS SALTEADOS CON JAMÓN
SALCHICHAS DE AVE AL HORNO
ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA Y ATÚN
FRUTA DE TEMPORADA
PAN BLANCO
612,4Kcal - Prot:27,8g - Lip:21,1g - HC:75,2g
AGS:4,3g - Azúcares:19,0g - Sal:3,6g

21
CREMA PARMENTIER
REVUELTO DE JAMÓN YORK
PATATAS FRITAS
YOGUR
PAN BLANCO
732,9Kcal - Prot:30,0g - Lip:31,8g - HC:78,9g
AGS:8,6g - Azúcares:26,5g - Sal:2,0g

22
ALUBIAS ESTOFADAS CON PATATAS
PALOMETA AL HORNO / PLANCHA
ZANAHORIA SALTEADA
FRUTA DE TEMPORADA
PAN BLANCO
509,6Kcal - Prot:24,8g - Lip:14,4g - HC:62,1g
AGS:2,7g - Azúcares:21,9g - Sal:1,7g

23
ARROZ A LA MILANESA
FILETE DE JAMÓN A LA PLANCHA
ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA Y MAIZ
HELADO
PAN BLANCO
747,1Kcal - Prot:34,3g - Lip:30,7g - HC:81,4g
AGS:12,2g - Azúcares:22,1g - Sal:1,8g

24
GARBANZOS CON ESPINACAS
CAELLA EN ADOBO DE LIMÓN FRITO
TOMATE ALIÑADO
FRUTA DE TEMPORADA
PAN BLANCO
550,2Kcal - Prot:28,8g - Lip:17,3g - HC:63,8g
AGS:2,1g - Azúcares:18,5g - Sal:1,7g

27
DÍA DEL CELIACO
SOPA DE PUCHERO (arroz, patata, puerro, zanahoria y pollo)
TORTILLA DE PATATA Y CEBOLLA
ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA
FRUTA DE TEMPORADA / PAN BLANCO Y PAN SIN GLUTEN
601,9Kcal - Prot:23,2g - Lip:23,1g - HC:74,3g
AGS:5,1g - Azúcares:17,1g - Sal:1,7g

28
PURÉ DE VERDURAS
BACALAO EN SALSA DE TOMATE
PATATAS FRITAS
HELADO
PAN BLANCO
597,1Kcal - Prot:23,5g - Lip:24,5g - HC:67,1g
AGS:9,2g - Azúcares:27,2g - Sal:1,9g

29
PAELLA DE VERDURITAS
JAMONCITOS DE POLLO AL CURRY
GUISANTES SALTEADOS CON CEBOLLA
FRUTA DE TEMPORADA
PAN BLANCO
735,7Kcal - Prot:33,6g - Lip:25,3g - HC:88,4g
AGS:6,7g - Azúcares:22,7g - Sal:1,7g

30
COCIDO ANDALUZ COMPLETO
ABADEJO A LA ANDALUZA
ENSALADA MIXTA (LECHUGA, TOMATE Y ATÚN)
YOGUR
PAN BLANCO
693,2Kcal - Prot:40,9g - Lip:26,8g - HC:67,6g
AGS:6,3g - Azúcares:24,0g - Sal:1,6g

31
ENSALADA DE PASTA (Espirales, maíz, zanahoria , jamón york y queso)
ALBÓNDIGAS MIXTAS EN SALSA CON ZANAHORIA
MENESTRA DE VERDURAS SALTEADAS CON AJO Y PIMENTÓN
FRUTA DE TEMPORADA / PAN BLANCO
789,8Kcal - Prot:27,5g - Lip:31,4g - HC:95,7g
AGS:11,7g - Azúcares:23,5g - Sal:2,6g