

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

03

ARROZ SALTEADO CON CHAMPIÑONES
TORTILLA FRANCESA
ENSALADA DE TOMATE, ACEITUNAS Y MAIZ
FRUTA DE TEMPORADA
PAN BLANCO

545,0Kcal - Prot:18,9g - Lip:17,5g - HC:79,8g
AGS:3,5g - Azúcares:17,4g - Sal:1,9g

04

ALUBIAS BLANCAS CON CHORIZO
LIMANDA EN SALSA VERDE
JUDIAS VERDES SALTEADAS
FRUTA DE TEMPORADA
PAN BLANCO

651,6Kcal - Prot:31,9g - Lip:26,1g - HC:63,1g
AGS:6,6g - Azúcares:20,6g - Sal:2,2g

05

MACARRONES A LA ITALIANA
MAGRO DE CERDO CON TOMATE
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE,
ACEITUNAS Y MAIZ)
FRUTA DE TEMPORADA
PAN BLANCO

631,1Kcal - Prot:31,2g - Lip:21,2g - HC:74,2g
AGS:4,6g - Azúcares:20,3g - Sal:2,1g

06

FESTIVO

07

FESTIVO

10

CODITOS NAPOLITANA GRATINADOS
FILETES DE CONTRAMUSLO DE POLLO AL
HORNO / PLANCHA
MENESTRA DE VERDURAS SALTEADAS CON
AJO Y PIMENTÓN
FRUTA DE TEMPORADA / PAN BLANCO

672,3Kcal - Prot:35,0g - Lip:24,4g - HC:75,3g
AGS:6,0g - Azúcares:20,3g - Sal:2,0g

11

SOPA DE PESCADO CON ARROZ
TORTILLA DE CALABACÍN
ENSALADA DE LECHUGA ICEBERG CON
QUESO
FRUTA DE TEMPORADA
PAN BLANCO

567,8Kcal - Prot:21,0g - Lip:21,3g - HC:68,3g
AGS:4,6g - Azúcares:18,0g - Sal:1,5g

12

COCIDO ANDALUZ COMPLETO
ABADEJO A LA PLANCHA / HORNO
ENSALADA MEDITERRANEA (LECHUGA ,
TOMATE, ATUN, PEPINO, PIMIENTO Y
CEBOLLA)

FRUTA DE TEMPORADA / PAN BLANCO
574,3Kcal - Prot:34,5g - Lip:19,6g - HC:59,1g
AGS:3,4g - Azúcares:18,5g - Sal:1,6g

13

PURÉ DE VERDURAS
CINTA DE LOMO A LA ESPAÑOLA
PATATAS FRITAS
YOGUR
PAN BLANCO

712,0Kcal - Prot:35,4g - Lip:29,0g - HC:73,5g
AGS:8,5g - Azúcares:29,3g - Sal:2,0g

14

ARROZ CON SALSA DE TOMATE
FILETE DE MERLUZA A LA PLANCHA / HORNO
ENSALADA AMERICANA (COL ZANAHORIA ,
CEBOLLA , SURIMI Y MANZANA)
FRUTA DE TEMPORADA
PAN BLANCO

530,4Kcal - Prot:21,9g - Lip:13,3g - HC:78,0g
AGS:2,0g - Azúcares:18,3g - Sal:1,8g

17

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

18

PAELLA DE VERDURITAS
TORTILLA FRANCESA
ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA
YOGUR
PAN BLANCO

629,6Kcal - Prot:25,8g - Lip:20,7g - HC:87,4g
AGS:5,8g - Azúcares:25,5g - Sal:1,9g

19

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

20

MENÚ NAVIDEÑO
CREMA DE AVE CON PICATOSTES
LOMO EN SALSA DE NARANJA
CON PATATAS PARISINAS
POSTRE ESPECIAL
PAN BLANCO

853,7Kcal - Prot:44,0g - Lip:38,8g - HC:79,5g
AGS:10,2g - Azúcares:21,3g - Sal:2,2g

21

ESPIRALES A LA MILANESA
BACALAO AL HORNO CON AJO Y PEREJIL
ENSALADA CESAR
FRUTA DE TEMPORADA
PAN BLANCO

620,1Kcal - Prot:28,9g - Lip:20,3g - HC:76,6g
AGS:4,6g - Azúcares:19,7g - Sal:1,7g

24

VACACIONES
DE
NAVIDAD

25

VACACIONES
DE
NAVIDAD

26

VACACIONES
DE
NAVIDAD

27

VACACIONES
DE
NAVIDAD

28

VACACIONES
DE
NAVIDAD

31

VACACIONES
DE
NAVIDAD

¡FELIZ NAVIDAD!



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