

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

SEMANA BLANCA

04

CREMA DE CALABACÍN
SALCHICHAS FRESCAS DE AVE AL HORNO
PATATAS FRITAS
FRUTA DE TEMPORADA
PAN BLANCO
552,0Kcal - Prot:20,8g - Lip:23,1g - HC:61,4g
AGS:5,4g - Azúcares:18,8g - Sal:3,5g

05

PAELLA DE VERDURITAS
FILETE DE MERLUZA A LA PLANCHA /HORNO
ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA Y
REMOLACHA
YOGUR
PAN BLANCO
604,8Kcal - Prot:27,6g - Lip:16,4g - HC:84,5g
AGS:4,5g - Azúcares:25,3g - Sal:1,9g

06

LENTEJAS CON ZANAHORIA
TORTILLA DE PATATA Y CEBOLLA
TOMATE ALIÑADO
FRUTA DE TEMPORADA
PAN BLANCO
583,6Kcal - Prot:20,3g - Lip:20,1g - HC:73,0g
AGS:3,4g - Azúcares:20,6g - Sal:3,3g

07

SOPA DE PICADILLO CON FIDEOS , POLLO ,
HUEVO COCIDO Y YORK
RAGOUT DE CERDO
CHAMPIÑONES SALTEADOS (AJO Y PEREJIL)
FRUTA DE TEMPORADA
PAN BLANCO
594,7Kcal - Prot:37,8g - Lip:20,3g - HC:60,7g
AGS:5,3g - Azúcares:20,7g - Sal:1,

08

ESPAGUETIS NAPOLITANA
BOQUERONES FRITOS
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, CEBOLLA Y
MAIZ
FRUTA DE TEMPORADA
PAN BLANCO
789,9Kcal - Prot:27,5g - Lip:37,8g - HC:82,0g
AGS:10,4g - Azúcares:22,8g - Sal:3,4g

11

ARROZ SALTEADO CON JAMON YORK
TORTILLA FRANCESA
ENSALADA DE TOMATE, ACEITUNAS Y MAIZ
FRUTA DE TEMPORADA
PAN BLANCO
544,4Kcal - Prot:18,8g - Lip:17,5g - HC:79,7g
AGS:3,5g - Azúcares:17,3g - Sal:1,9g

12

ALUBIAS BLANCAS CON CHORIZO
MERLUZA EN Salsa VERDE
JUDIAS VERDES SALTEADAS
FRUTA DE TEMPORADA
PAN BLANCO
651,2Kcal - Prot:31,9g - Lip:26,1g - HC:63,1g
AGS:6,6g - Azúcares:20,5g - Sal:2,2g

13

MACARRONES A LA ITALIANA
MAGRO DE CERDO CON TOMATE
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE,
ACEITUNAS Y MAIZ)
FRUTA DE TEMPORADA
PAN BLANCO
629,0Kcal - Prot:31,1g - Lip:21,1g - HC:73,9g
AGS:4,6g - Azúcares:20,0g - Sal:2,1g

14

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

15

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

18

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

19

JORNADA GASTRONÓMICA INTERNACIONAL
"PORTUGAL "
COZIDO À PORTUGUESA (Cocido a la Portuguesa)
PASTEIS DE BACALHAU (Buñuelos de Bacalao)
SALADA (Ensalada)
ARROZ DOCE (Arroz con leche)
PAN BLANCO
917,2Kcal - Prot:26,9g - Lip:44,9g - HC:96,4g
AGS:10,1g - Azúcares:26,7g - Sal:3,4g

20

SOPA DE PESCADO CON ARROZ
TORTILLA DE PATATAS
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

21

LENTEJAS CON VERDURAS
CINTA DE LOMO A LA ESPAÑOLA
PATATAS FRITAS
YOGUR
PAN BLANCO
711,6Kcal - Prot:35,4g - Lip:29,0g - HC:73,4g
AGS:8,5g - Azúcares:29,3g - Sal:2,0g

22

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

25

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

26

PAELLA DE VERDURITAS
TORTILLA FRANCESA
TOMATE ALIÑADO
YOGUR
PAN BLANCO
629,6Kcal - Prot:25,8g - Lip:20,7g - HC:87,4g
AGS:5,8g - Azúcares:25,5g - Sal:1,9g

27

LENTEJAS CON CHORIZO
CAPRICHIO DE CALAMAR
ENSALADA CESAR
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

28

CREMA DE VERDURAS
REDONDO DE PAVO EN Salsa DE TOMATE
ARROZ SALTEADO CON AJO Y CEBOLLA
FRUTA DE TEMPORADA
PAN BLANCO
611,5Kcal - Prot:20,9g - Lip:22,5g - HC:77,4g
AGS:5,5g - Azúcares:23,4g - Sal:8,1g

29

ESPIRALES A LA MILANESA
BACALAO AL HORNO CON AJO Y PEREJIL
ENSALADA DE LECHUGA Y MAIZ
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